Centro de Psicología Conductual

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

MASTER EN PSICOLOGIA CLINICA
Adultos-Infantil
Formación de Psicoterapéutas de Conducta
16ª PROMOCIÓN

MODULO 14
UNIDAD TEMATICA 14. 3.

LA TERAPIA DE ACECTACION Y COMPROMISO

PROFESOR-TUTOR: *Moisés García Melón*

León, Septiembre de 2009

Centro de Psicología Conductual

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

GUIA DE ESTUDIO

LA TERAPIA DE ACEPTACION Y COMPROMISO (que inicialmente se denominó TERAPIA CONTEXTUAL) es, probablemente, la originaria y más genuina de las estas terapias de conducta de última ola. Tanto porque su autor principal (S. Hayes) se viene erigiendo como el máximo representante de esta generación, como porque con dicha terapia se comenzó el que podríamos llamar giro definitivo para posicionarse como alternativa a las terapias cognitivas y cognitivo-conductuales (a las que correspondería la segunda generación).

Debe señalarse que esta psicoterapia tiene unas sólidas bases experimentales y científicas, sobre todo en base a la TEORIA DE LOS MARCOS RELACIONALES (en la bibliografía de este módulo se presenta alguna referencia específica).

En cuanto al material de esta unidad temática, podría señalarse que se ha divido en dos grandes etapas. La primera, que se corresponde con los puntos 1 al 4 (inclusive), desarrolla el procedimiento general y sus contenidos. La segunda, a partir del punto 5, se centrará en la presentación de uno de los dos grandes componentes en los que, teóricamente, se divide y complementa la Terapia; se trata del estudio de los valores y las estrategias para su utilización psicoterapéutica (el otro gran componente es todo los referente a la aceptación, que se plasma de forma más específica en los puntos anteriores).

Finalmente, hemos querido dejar un anexo amplio que plasma abundantes recursos para utilizar en esta psicoterapia. Obviamente se trata más que nada de un compendio que de posibles estrategias, y no tanto de todo lo que necesariamente habría que poner para llevarla a cabo.

Centro de Psicología Conductual

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

MASTER EN PSICOLOGIA CLINICA Y PSICOTERAPIA

Módulo 14

Unidad temática 14.3

LA TERAPIA DE ACECTACION Y COMPROMISO

LA TERAPIA CONTEXTUAL O TERAPIA DE ACEPTACION Y COMPROMISO (ACT)

Aunque inicialmente se denominó como TERAPIA CONTEXTUAL, con la evolución de los procedimientos y de su puesta en práctica, la nominación TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO, o ACT, se ha impuesto de forma general. Aquí utilizaremos una y otra denominación dependiendo de la fuente original de la que hemos recogido la información, en un intento de fidelidad más que de condición necesaria.

1. SU PUESTA EN ESCENA Y RELACION CON LA TERAPIA DE CONDUCTA.

Valga decir de entrada que la terapia contextual es una forma de tratamiento psicológico inspirada en el conductismo radical. En efecto, su apellido "contextual" alude al carácter ambiental propio del análisis de la conducta. Ahora bien, dentro de éste se interesa particularmente en el contexto dado por el lenguaje. El lenguaje sería, de acuerdo con este planteamiento, el contexto en el que se constituyen los problemas psicológicos, por demás, dependiente de ciertas prácticas sociales. El punto sería que los problemas psicológicos y sus soluciones participan, ante todo, de este contexto constitutivo. Se excusa decir que este contexto del lenguaje se analiza en términos de conducta verbal en la línea establecida por Skinner y de acuerdo, por supuesto, con desarrollos posteriores. Así pues, la terapia contextual se interesa por el contexto social verbal.

Su principal promotor es S.C. Hayes y fue presentada por vez primera en 1987.

En concreto, y por lo que importa destacar aquí, estos desarrollos tienen que ver sobre todo con el contexto dado por las reglas (en el sentido señalado). Recuérdese a este respecto que ciertas reglas pueden hacerse insensibles a las contingencias y adquirir entonces una autonomía funcional. De esta manera, las reglas controlarían la conducta al margen de las contingencias. Es más, algunas de estas reglas quizá se conviertan en presuntas causas de la conducta problemática, de modo que su intento de control (de quitar las causas mediante otras reglas de la misma clase) puede que empeore la "enfermedad". Por otro lado, siendo así, cabe que la solución apropiada venga de la alteración funcional en que consisten las reglas. Es decir, se trataría de alterar las maneras en que funcionan las reglas, alterando precisamente el contexto en que ocurren. No sería ya un control discriminativo (de la variable antecedente) sino un control

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

contextual (a un nivel de contingencias de más de tres términos). Supondría, por tanto, una recontextualización.

Hay que apresurarse a decir también que la terapia contextual está concebida para el tratamiento de la **evitación emocional**. En particular, su especialidad serían los problemas en que esté implicada la ansiedad. Concretamente, sus primeros clientes fueron pacientes de trastornos obsesivo-compulsivos, fobia social, agorafobia y depresión (Hayes, 1987), pero también sería apropiada como terapia de pareja (Jacobson, 1992) y en la depresión (Hayes y Wilson, 1994). Recuérdese que el término "evitación emocional" es idéntico al de evitación experiencial; en el siguiente punto analizaremos precisamente el trastorno de evitación experiencial (T.E.E.) siguiendo la exposición de Wilson y Luciano (2002).

La terapia contextual no trata directamente la conducta. Su interés es cambiar el contexto de modo que se modifique la conducta. La cuestión es modificar el contexto en el que se dan los problemas de conducta, de manera que la solución podría consistir o no en el cambio de la conducta. El problema podría solucionarse sin que necesariamente cambiara la conducta, por ejemplo, porque deje de ser problema. En este sentido, la terapia contextual no se atiene al criterio de los "déficits" o "excesos" conductuales como definición de los problemas. El problema no estaría en las conductas. De acuerdo con los supuestos conductistas, lo decisivo es la función de la conducta, no su forma, y la función es cuestión del contexto. En consecuencia, no sería cuestión de tratar la conducta en sus formas, fuera para aumentarla, disminuirla, extinguirla o adecuarla. En verdad, la terapia contextual no cambia el contexto para que se modifique la conducta sino para que se solucione el problema. En este sentido, la terapia contextual no es propiamente "terapia de conducta" ni una de sus técnicas sino, si se prefiere, terapia del contexto en el que se dan las conductas. No en vano, la primera exposición de esta "terapia" se valió del título "Enfoque contextual para el cambio terapéutico" (Hayes, 1987).

La terapia contextual se dirige a las condiciones que determinan el problema y, en concreto, analiza y modifica el contexto social verbal. En este sentido, se interesa en las prácticas culturales que podrían ser constitutivas de ciertos problemas psicológicos. Así mismo, trata con clases de conducta como es característico de la lógica conductista y no con conductas concretas. El problema no es de la conducta, sino de la función. Además, la situación clínica se convierte en un contexto para la ocurrencia del problema y de la terapia, por cuanto que el objeto de análisis y modificación es el contexto verbal. Es decir, lo que se trata es algo que se da en la relación terapéutica.

1.1. EL TRASTORNO DE EVITACIÓN EXPERIENCIAL

El Trastorno de Evitación Experiencial (TEE) se considera el eje o centro de la psicopatología que explicaría la necesidad de aplicar la Terapia Contextual o Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). A continuación vamos a señalar las características,

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

fundamentos y psicopatología del TEE basándonos en la exposición de Wilson K.G. y Luciano M.C. (2002).

Los contextos verbales socialmente mantenidos por la comunidad representan las condiciones para ver las cosas y lo que se ha aprendido a detectar de sí mismo, bien como reacciones naturales y normales, aunque puedan resultar dolorosas, bien como reacciones anormales y negativas ante las que se reacciona como si fueran "barreras" para vivir.

La naturaleza del TEE es verbal. El TEE está presente cuando una persona no está dispuesta a establecer contacto con sus experiencias privadas vividas aversivamente (sean éstas estados o sensaciones de su cuerpo, pensamientos, recuerdos o predisposiciones conductuales) y se comporta deliberadamente tanto para alterar la forma o frecuencia de dichas experiencias como las condiciones que las generan.

El TEE consiste en una clase funcional limitante: se ha aprendido a responder ante la presencia de eventos privados con la eliminación o evitación del evento privado. No es un fenómeno intrínsecamente patológico: lo es cuando acaba limitando lo que quiere hacer con su vida.

El TEE puede ser perjudicial bajo las condiciones siguientes:

1. Cuando el proceso de evitación deliberado necesariamente contradice el resultado "deseado". Si uno no está dispuesto a tener una determinada emoción o pensamiento, justamente tendrá dicha emoción o pensamiento, por tanto en el ámbito de los eventos privados "no estar dispuesto a x implica estar en relación con x".
2. Cuando la regulación de los eventos privados se muestra claramente insensible al control deliberado de regulación verbal (por ejemplo "llegar a estar más ansioso por no querer estar ansioso").
3. Cuando el cambio que se persigue es posible pero el esfuerzo requerido conduce a formas de evitación no saludables.
4. Cuando el evento que quiere eliminarse no puede eliminarse (o cambiarse).

El TEE está fundamentado en base a las evidencias sobre los efectos del control evitativo de los eventos privados.

La tendencia a reaccionar verbalmente a numerosos eventos, incluso el propio comportamiento, da la razón a la tendencia socioverbal a la evitación de lo que resulta aversivo.

1. La investigación sobre la supresión de pensamientos no deseados y los intentos de controlar el dolor por medio de la supresión de pensamientos resulta inservible para conseguir el objetivo y son perjudiciales psicológicamente. La misma acción de supresión implica el material evitado.
   El estado de ánimo en cuya presencia se produce la supresión de pensamiento adquiere propiedades discriminativas para recuperar el pensamiento que

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

pretende ser evitado, tal que queda establecida una coordinación entre el estado de ánimo negativo, la supresión y el pensamiento.
La supresión, por ser un acto deliberado, su resultado, ha de ser evaluado, por lo que de vez en cuando la persona tiene que revisar "si ya no piensa en lo que no quiere pensar e, inevitablemente, esto le conduce a pensar en ello". Responde también al contexto de la literalidad (su práctica fortalece la literalidad del material evitado).

2. Los estilos de afrontamiento de los eventos privados basados en estrategias de evitación (como el cese de las "rumiaciones") han mostrado su ineficacia. La alternativa sería la de estar disponibles a entrar en contacto con sus sentimientos. Se ha mostrado que valorar los eventos privados vividos negativamente como "buenas" razones que justifican actuaciones limitantes, coloca a la persona en un círculo de razonamiento que justifica su conducta y dificulta considerablemente el cambio deseado. Se ha planteado lo limitante que llegan a resultar los estilos centrados en un evento privado como "la necesidad de sentirse bien". Dicha necesidad requiere comprobar si uno se siente bien y, por tanto, si ha desaparecido o aún no se ha producido un estado de malestar que uno desea evitar, con todas sus fuerzas, como una razón válida para poder hacer lo que se tercie. El hecho de tener explicación del por qué de un comportamiento y actuar en relación a esa explicación, puede ser un potente reforzador que en ciertas áreas de la vida permite resultados adaptativos y pronosticables, pero no es así cuando se trata de explicar comportamientos cuyas raíces son, frecuentemente, remotas y apenas conocidas por quien se comporta.

Con respecto al análisis psicopatológico del TEE, cabe destacar que la evitación es un comportamiento natural, consustancial a la naturaleza socio-verbal de la cognición humana y sólo en ciertas condiciones se convierte en psicopatológico.

La persona que muestra el TEE tiene un plan consciente que considera valioso o útil para eliminar o evitar eventos privados. Los eventos privados (pensamientos y sentimientos) tienen funciones verbales y están implicados en el problema psicológico en vez de ser causa. Supone un análisis no sólo basado en las contingencias directas, sino en la derivación, en tanto que las contingencias directas podrían sustentar una derivación a los lugares públicos, pero no podrían dar razón de la evitación de los propios pensamientos y sentimientos sobre dichos lugares. Para ello se requiere un análisis de las contingencias verbales complejas implicadas en la disposición humana para considerar, clasificar o categorizar arbitrariamente prácticamente todo lo que percibe como algo negativo o como algo positivo.

A su vez, la evitación emocional o experiencial, se basa en que "responder a la propia conducta es un reactivo que altera la función de las circunstancias en las que está la persona y transfiere la función al mismo hecho de responder" (Hayes y Wilson, 1993).

Para ello, tiene sus propios contextos, contextos verbales de la literalidad, la explicación o dar razones, la valoración y el control. Recuerde el lector sus

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

características en las páginas precedentes, aún cuando en el próximo punto se desarrollarán específicamente.

Finalmente, a modo de resumen, cabría decir que el TEE es un caso de conducta gobernada por reglas que contradice el resultado, y sin embargo la adherencia a tales reglas va en contra de lo que una persona desea para su vida. Sería una regulación verbal destructiva.

2. SOBRE SU IMPLICACIÓN EN LA TERAPIA DE CONDUCTA

Difícilmente podríamos referirnos a la Terapia Contextual sin abordar en qué medida se implica (y aplica) en la Terapia de Conducta; hasta podría permitirse que es una forma de hacer terapia de conducta: una forma contextualizada, por cuanto lo que realmente añade es un contexto (social-verbal) sin el cual difícilmente completaríamos el análisis y posterior intervención.

Algunas razones y modos de esta implicación pueden ser los siguientes:

1) Proporciona un nuevo contexto para sus técnicas: las técnicas pueden recontextualizarse y así alcanzar nuevas funciones (la relajación podría reutilizarse para el "abandono de la lucha", en vez de cómo reductor de la ansiedad)

2) La conducta verbal es el constituyente esencial: no se habla del problema sino que el problema se data en el lenguaje.

3) Introduce junto al cambio la aceptación de aquello que no puede cambiarse.

4) Adopta una actitud no directiva, promueve más bien el compromiso personal por parte del cliente.

5) Proporciona bases conceptuales para la integración de la psicoterapia.

3. EL PROCEDIMIENTO PSICOTERAPÉUTICO

3.1 CONTEXTO SOCIAL-VERBAL

Este marco en el que se desenvolverá la terapia, representa el conjunto de explicaciones en referencia a los contextos por donde irán apareciendo los problemas psicológicos; esto es: se trata, en definitiva, de dotar de nuevas explicaciones a los padecimientos, que se ubicarán convenientemente para, a partir de ellos, contribuir al cambio significativo-verbal que otorga a los mismos (y porque aún no los otorga, los padece).

Los problemas psicológicos, entonces, se presentan al sujeto dentro de cuatro contextos:

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

1) La explicación psicológica consiste en dar razones.
2) El control vuelto sobre las emociones y pensamientos.
3) La asunción del significado literal.
4) La convención evaluativa bueno/malo.

La ayuda terapéutica trataría de desmantelar el contexto mismo, en vez de actuar dentro de él.

CONTEXTO DE LA EXPLICACIÓN.

Este contexto tiene la siguiente textura. La gente ha aprendido de la comunidad verbal que la conducta tiene sus causas. Las causas de la conducta serían las razones por las que uno hace esto, tiene lo otro o le sucede tal. Estas razones son, en realidad, explicaciones verbales, es decir, las justificaciones que uno da ante las preguntas de "por qué haces o te sucede tal cosa". Los pensamientos y los sentimientos son estas justificaciones, que se ofrecen como buenas explicaciones de lo que pasa. Los pensamientos y sentimientos serán las causas que uno aporta para explicar su conducta, tanto para dar cuenta de ella a los demás como para tratar de modificarla si fuera el caso. Y es el caso cuando resulta problemática. Entonces uno trataría lógicamente de deshacerse del problema modificando sus causas.

Consiguientemente, para modificar la conducta se tendrían que controlar los pensamientos y los sentimientos. En concreto, según esta lógica, se tratarían de cambiar los pensamientos ("reestructuración cognitiva"), y los sentimientos ("manejo de la ansiedad"), conforme a las reglas de "no pienses esto" y no "sientas aquello". Sin embargo, esta no es la solución sino que, incluso, tal vez sea parte del problema. En efecto, cuando uno trata de quitar directamente el pensamiento o sentimiento causante de problemas en realidad está introduciendo más de lo mismo. Las reglas o instrucciones que uno se autoaplique, tales como "no quiero pensar esto" o "puedo controlar la ansiedad", son de la misma clase que lo que se pretende eliminar. El decir "no te preocupes" es de por sí "preocupante". Tranquilizar los nervios pone nervioso. El caso es que probablemente no sea necesario cambiar el pensamiento y el sentimiento para estar mejor. Estos no son la causa del problema, pero al verlos así forman efectivamente parte de él.

La explicación psicológica consistente en dar razones y el correspondiente control causal centrado en ellas tiene una raigambre cultural. En concreto, se constituyen en la práctica social en la que el "yo" resulta una invariante en la diversidad de experiencias. En virtud de la multitud de referencias que hacen los demás, cobra figura la (id)entidad del yo como agencia. La comunidad verbal enseña a uno a referirse a sí mismo de modo similar en situaciones variadas. Cuando uno ha de hacer algo dificultoso o comprometido, le dicen que "piense" antes de actuar, cuando uno no está haciendo nada se dice que está "pensando", si se ha realizado algo meritorio es que uno lo ha "pensado" bien, así como ha "pensado" mal cuando ha errado. "Yo pienso y entonces me comporto" es un esquema resultante de la práctica verbal. Puesto que la identidad del yo tiene antes que nada

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

una naturaleza narrativa, el "yo" va por delante de todas las referencias a características, acciones y sentires del cuerpo. Yo soy (alto, fulano de tal, rápido, marinero), yo siento (frío, sed, alegría, miedo), yo quiero (un helado, ir, hablar, descansar...) constituyen el YO como identidad y centro de referencias, pero en rigor (no) es (más que) una estructura narrativa, como ya se ha argumentado anteriormente. Por su parte, las emociones no serían sino un caso particular de esta construcción social con formato narrativo. Se construye la experiencia emocional en un contexto social, se aprenden sus formas expresivas, se desempeñan de acuerdo con las circunstancias, y se refieren según una explicación narrativa.

EL CONTEXTO DEL CONTROL.

Así pues, las explicaciones que uno da de lo que hace o le sucede son razones que los demás entienden y respetan. Uno evita encontrarse sólo en la calle porque se siente mal, tiene miedo luego hace esto y no puede hacer lo otro, y los demás se atienen a estas razones. Estas razones se asumen como causas. Son explicaciones causales, de manera que el control de la conducta, la solución del problema pasaría, según ello, por el control de las causas. Si no se sintiera uno mal, si no tuviera miedo, entonces podría hacer esto y lo otro sin problemas. De acuerdo con esta lógica, uno lucha contra las causas y espera en su caso que el clínico se las quite, que le quite el miedo, las obsesiones, la depresión y le ponga bien.

La cuestión es que la comunidad verbal ha establecido una relación conducta-conducta como explicación causal. Los pensamientos y las emociones se han convertido en causas del comportamiento. Pero ello no tiene más sustento que la convención verbal. Por el contrario, las causas de la conducta tendrían que encontrarse fuera de la conducta misma. La explicación de una conducta por otra incurre en la recurrencia. Por lo que respecta al planteamiento aquí seguido (en la línea de Hayes) las causas de las conductas estarían en las contingencias. De ahí que tratar de controlar la conducta por la conducta pueda ser infructuoso. Uno quita el miedo evitando una situación, así que el miedo parece causar la evitación, y ésta eliminar el miedo. Pero el miedo está ahí de nuevo. Uno lucha contra sus pensamientos intrusos, pero al hacerlo, él mismo los reintroduce. Este tipo de relación conducta-conducta ofrecida como explicación causal y consiguientemente con pretendida función de control, constituye en realidad un contexto social verbal, que sería en su conjunto lo que se habría de modificar. El control habría que redirigirlo a las contingencias constitutivas del contexto, no a las relaciones dentro de él.

CONTEXTO DE LA LITERALIDAD.

Ahora bien, este contexto tiene una naturaleza social verbal, consistente en reglas de conducta que, sin embargo, no se avienen a las contingencias efectivas. El individuo parece atenerse a unas reglas que son insensibles a las contingencias. ¿Cómo es ello posible? ¿Cómo es que las contingencias no paran ajustando las reglas? La cuestión de la que hay que hacerse cargo aquí es que las palabras pueden

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

apropiarse del significado de los objetos a que se refieren y, entonces, adquirir su propia objetividad, es decir, una autonomía funcional. Esto ocurre cuando las palabras se toman literalmente. Las palabras se toman por la condición de referencia y llegan a ser equivalentes a las contingencias. Cuando se dice "estoy deprimido" se con-citan numerosas condiciones relativas, por ejemplo, a sentirse triste como para estar decaído, dejar de hacer esto y necesitar ayuda. Cuando alguien ha estado deprimido, valga por caso, porque se haya estado sometido a contingencias de extinción, lo ha nombrado "estoy deprimido" y se ha pensado "tengo depresión". Ahora, independientemente de las contingencias, decir "estoy deprimido" explica y justifica "estar triste", dejar de hacer y necesitar ayuda. Finalmente, pensar en que "tengo depresión" llega a ser (la) razón para andar triste, dejar de hacer y aceptar/recibir ayudas. "Una relación conducta-conducta entre decir algo (por ejemplo, pensar verbalmente) y la acción abierta es establecida así por el "contexto de literalidad" creado y sostenido duraderamente por la comunidad verbal" (Hayes, Kohlenberg y Melancon, 1989. P. 373).

Se podría decir que la práctica social hace que situaciones, palabras y pensamientos se constituyan en miembros de una clase funcional, de modo que probablemente supongan relaciones de equivalencia. Siendo así, las situaciones tanto remitirían al estado psicológico como las explicaciones relativas al estado psicológico remitirían a aquellas. Una situación deprimente justificaría estar deprimido, pero pensar deprimidamente y hablar de ello sería de por sí equivalente a (la) situación causante. Los pensamientos intrusivos y la regla "no quiero pensarlos, luego no los pienso" son también de la misma clase. Al tratar de quitarlos, uno cae verdaderamente en ellas. Una persona puede pensar "esto es horroroso" y comportarse como si la situación lo fuera, no conforme a la situación de "pensar que es horroroso". El caso es que las palabras se tornan explicación y se creen literalmente. Resulta equivalente a la situación con estos y estos efectos. La palabra se toma en su sentido literal y, entonces, lógicamente (que no psicológicamente) uno está afectado por y lucha contra sus estados. Al ser así, uno ya está envuelto por el contexto y, por tanto, ya no podría ver que la literalidad de la explicación psicológica (no) es (sino) un producto precisamente del contexto verbal.

Estas clases de equivalencias pueden dar lugar a que ciertas reglas se independicen de las contingencias y sean aun insensibles a ellas. Uno lucha contra la ansiedad porque la tiene y puesto que se mantiene ha de seguir combatiéndola. Uno quiere quitarse la depresión pero como no hay una tal depresión ahí que quitar, nada se modifica (si es que uno no se deprime más por el fracaso).

Las relaciones de equivalencia y la insensibilidad de las reglas son hechos psicológicos bien documentados en el análisis experimental de la conducta. Repárese en estos aspectos en el capítulo correspondiente de este mismo trabajo.

CONTEXTO DE LA EVALUACIÓN.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

La comunidad verbal acuerda lo que es bueno y malo y esto afecta también al propio comportamiento. La cuestión es que la valoración bueno/malo termina incorporándose a la conducta. La valoración no se ofrece como una acción que califica a otra acción, sino que la acción es ella buena o mala. No se dice "esto es", y yo lo valoro como malo, sino "esto es malo". Las cosas del mundo, las condiciones de la vida, lo que uno haga o no haga ya se ofrecen con un valor que se impone objetivamente. Los condicionales verbales del "debería de" y del "tendría que" vienen a ser esquemas arquetípicos que condicionan y comprometen ciertos valores, que de ser convencionales se convierten en dominios absorbentes, en una suerte de formas a priori de la experiencia. Las creencias irracionales que Albert Ellis revela tras las formas del "debería" y "tendría" se pondrían como ejemplos de convenciones que se tienen y que, sin embargo, se han establecido como estructuras en las que se está.

Tan envolvente es el esquema evaluativo, que el propio clínico que trate de ayudar a un cliente en este sentido, fácilmente puede incurrir en lo mismo al proponerle, por ejemplo, que "tendría" que dejar de atenerse a tal "debería". El punto es que las cosas no tendrían (pace) por qué ser necesariamente así. Un clínico, en esta situación, podría ser más abierto en el sentido de más despegado del sistema evaluativo que particularmente trata de revisar, por no decir descongestionar. De esta manera, lo que se da por obvio quedaría trastocado por una valoración descomprometida con el valor de entrada. En definitiva, habría que reconocer que algún valor está continuamente en juego, pero que acaso no sea lo mismo estar hipotecado en uno, que relativamente liberado como para participar de otros.

3.2. DISTANCIAMIENTO COMPRENSIVO

Puesto que el contexto verbal en el que ocurren los problemas es envolvente, la ayuda que conviene al cliente pasa por alguna forma de distanciamiento y desmantelamiento del contexto mismo.

El distanciamiento consiste en situar al sujeto en otra perspectiva respecto de sus propios problemas. Se trataría de adoptar un distanciamiento comprensivo, no una negación, evitación o reestructuración cognitiva, sino una aceptación responsable, en el sentido de hacerse cargo y ser capaz de responder. El distanciamiento comprensivo es una estrategia terapéutica fundamentada conductualmente y que se resuelve en una variedad de técnicas al uso.

LAS CINCO METAS SOBRE LAS QUE SE ORGANIZA EL DISTANCIAMIENTO COMPRENSIVO.

Meta 1: establecer un estado de desesperanza creadora.

Lo que quiere y pide el cliente es algo así como quitar "esos pensamientos", "la obsesión que no le deja en paz", "la ansiedad", "la depresión". Si pudiera (según cree) quitar eso se habría solucionado el problema. Sin embargo, nada de esto puede hacer el terapeuta. Efectivamente, no lo puede hacer como cuestión de

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

hecho, pero el punto es que se lo hace ver al cliente por razones técnicas (por la propia lógica de la conducta). Así que, el terapeuta no puede hacer lo que el cliente pide. Ello supondrá una cierta frustración. Es de lo que se trata. Se excusa decir que este proceder tiene su delicadeza técnica. Lo que se pretende es mostrar que las soluciones convencionales no funcionan, tanto lo que ha intentado el cliente hasta entonces como lo que éste espera que hiciese el terapeuta. A este respecto se emplean diversas metáforas que hagan ver esta situación del cliente mediante sagaces imágenes. En todo caso, el terapeuta solicita permiso para hacer "su trabajo" de otro modo, de forma que quede comprometido también el propio cliente.

La confusión y desesperanza tienen, pues, el sentido de disponer unas condiciones para nuevas soluciones. Consistirían en una desesperanza creativa.

Meta 2: Hacer ver que el problema es el control.

Los intentos que ha hecho el cliente por solucionar su problema han fracasado (por eso ha acudido a un profesional) y fallarían de nuevo con el terapeuta, porque intentar controlar pensamientos y sentimientos sería en realidad más de lo mismo. El control sobre los pensamientos y sentimientos no sería únicamente que hubieran fracasado como tal técnica, sino que formaría parte del problema mismo. Esto es lo que se trata de hacer ver, lo que sin duda tiene sus dificultades puesto que contradice la opinión común. El cliente parece seguir reglas insensibles a las contingencias. A este respecto (de hacer ver que el control forma parte del problema), se utilizan de nuevo imágenes que muestren el *control-induciendo-descontrol* como sean, por ejemplo, situaciones en que fuera prácticamente imposible estar tan tranquilo o ser tan cuidadoso como condición para evitar un desenlace fatal que ocurriría al más mínimo cambio.

Frente a las soluciones convencionales se plantean las siguientes tareas:

a) desenmascarar las reglas autodestructivas (mediante poner al cliente en situación paradójica),
b) deshacer la literalidad de las explicaciones (señalando que no tienen más realidad que su propia objetividad),
c) y proponer diferentes reglas (que sean sensibles a las contingencias).

Meta 3: Diferenciar entre la persona y la conducta

En tanto que el problema forma parte del contexto, y su control es más de lo mismo, se precisa un cambio de perspectiva. Se trataría precisamente de situarse en perspectiva respecto de sí-mismo. La diferencia entre la persona y la conducta es, en realidad, la distinción entre la conducta-implicada-en-algo y la conducta que repara en eso que se hace como, por ejemplo, ver que se está viendo. Esta suerte de meta-conducta posibilita el verse a sí-mismo haciendo algo. Eso permitiría a su vez reconocer reglas sin seguirlas. Se apuntaría, entonces, hacia una relativización de las convenciones que de otra manera serían destructivas.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

En vez de estar apegado al programa se trataría de adoptar cierta distancia, como la que se podría observar respecto de un programa de ordenador que, por otro lado, se sigue sin estar absorbido en él. Ejemplos de este tipo podrían ser imaginarse al propio cuerpo haciendo algo, sintiendo sentimientos, pensando pensamientos. Sería una especie de "reducción psicológica" en la que uno se distancia y trasciende de la propia absorción y envolvimiento en un contexto que, por lo demás, no dejaría de ser convencional y relativo. El "yo" se vería como contexto en el que se dan las acciones y sentimientos, sin tener que luchar en su contra.

Meta 4: Abandonar la lucha contra las emociones y pensamientos

El distanciamiento pasa igualmente por el desmantelamiento de ciertas construcciones verbales que conllevan una trama envolvente, por no decir una trampa semántica. En concreto, se refiere aquí al uso de ciertas conjunciones adversativas que en algunas aplicaciones incorporan un valor añadido. Los "peros" de las frases comportan a veces una adversidad que no se corresponde con las contingencias a que se refieren, pero al "usarlos" ya ha quedado introducida. En rigor, es preciso aclarar que tal "adversidad" queda "introducida" porque los "peros" forman parte del contexto, no como utensilios que se usan en vez de otros y que fueran meros instrumentos, sino en cuanto que equivalencia funcional comportando efectivamente las verdaderas contingencias, sólo que la "adversidad" de la frase se adelanta y suplanta la adversidad que invoca.

Al decir, "saldría PERO tengo miedo" se confunde el miedo (algo malo) con el salir (que en sí no sería negativo). El lenguaje de los "peros" supone una lucha del miedo (en este caso) contra el salir, una adversativa que hace negativa la afirmación previa. Los "peros" añaden un valor que no tenía (por qué tener) la acción a la que se oponen.

Los reparos que habría que hacer sobre estas tretas semánticas, consistirían en sugerir y proponer formulaciones alternativas que revelaran el carácter relativo de algo que se toma, sin embargo, como absoluto. Ello sería también un ejercicio de distanciamiento y tal vez suponga además el armisticio de un lenguaje ordinariamente combativo.

En vez de asumir la confusión adversativa como inevitable, se revisarían otras uniones más acordes con las conjunciones conductuales de que se trata. Así, por ejemplo, en vez de decir "saldría PERO tengo miedo" se propondría, en su lugar, la conjunción "saldría Y tengo miedo", de manera que permita desmontar la lucha, relativizar una autorreferencia y acordarse con el curso de la conducta.

Meta 5: Establecer el compromiso de actuar

El planteamiento que se viene proponiendo requiere la colaboración del cliente y, en verdad, es una forma de comprometerle en actuar. Se le ha venido

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

haciendo responsable de la solución de sus problemas, no en el sentido moral (por supuesto), sino en cuanto que capaz-de-responder, (responsable).

Si bien las técnicas clásicas de la terapia de conducta son afines a esta actuación, es interesante decir que el cumplimiento con las metas señaladas se puede valer de técnicas procedentes de diversas tradiciones u orientaciones psicoterapéuticas, en todo caso, con la debida contextualización. Así, se contará también con la terapia cognitiva, siendo probablemente la "terapia de Beck" la que mejor se aviene, quizá, con las metas señaladas ya que, por ejemplo, la TRE y la "reestructuración autoinstruccional" suponen un control que reintroduce "más de lo mismo".

3.2.1 SOBRE EL TERAPEUTA: HABILIDADES Y ESTILO.

Por su parte, el terapeuta, actuando de acuerdo con esta lógica contextual, tiene también sus peculiaridades. Ante todo, ha de estar orientado a identificar fuentes de control cultural que supongan contextos, en el sentido de los cuatro ya señalados. Igualmente, ha de mostrar sensibilidad y disponer de criterios para identificar reglas autodestructivas. El concreto, ha de saber deshacerse de las pretensiones del cliente de "quitar la ansiedad" y de "estar bien".

A propósito de este reenfoque ha de ser rápido y flexible en el empleo de metáforas que hagan ver el carácter destructivo de seguir ciertas reglas. Asimismo, ha de saber rentabilizar técnicas en sentido contextual como, por ejemplo, la exposición en vivo, en cuanto forma de abandonar la lucha y no precisamente para reducir la ansiedad. En definitiva, de lo que se trata es de modificar el contexto, no propiamente de aplicar técnicas.

4. METODOS Y COMPONENTES UTILIZADOS EN TERAPIA

En la referencia que venimos haciendo del manual de Wilson y Luciano (2002), se consideran tres métodos que continuamente se van utilizando en terapia.

1) Metáforas. Fórmulas verbales que permiten socavar la lógica de "tener razón" y de las razones como mecanismo de control de la evitación. Van de historias fáciles de recordar a "metáforas físicas". Las metáforas tratan de establecer un contexto verbal donde la racionalidad es cuestionada en ciertas áreas y donde se valida la sabiduría que proporcionan las contingencias directamente experimentadas al margen de las reglas o razones que uno pueda proporcionarse.

2) Las paradojas. Son formulaciones verbales que resaltan la contradicción entre las propiedades literales y funcionales de las reglas de evitación, (por ejemplo "seguir reglas para ser espontáneo")

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

3) Los ejercicios experienciales (técnicas principales) se diseñan para ayudar al cliente a establecer contacto directamente con la experiencia del yo contexto y desde ella el contacto con las funciones verbales, especialmente las aversivas que actúan como si fueran barreras físicas. Los beneficios se incrementan cuando se realizan en el momento en que el cliente está con estos eventos privados en sesión. Beneficios de los ejercicios experienciales:

    a) Tomar contacto con el contenido o material psicológico evitado en un contexto seguro.
    b) Los ejercicios informan al cliente de los eventos privados cuando están ocurriendo.
    c) La experiencia es superior a la discusión, argumentación y reflexión sobre los defectos que genera el lenguaje.

Los métodos de la ACT generan un contexto verbal que persistentemente insiste al cliente en cuestiones como: ¿qué quieres hacer con tu vida?, ¿dónde está tu trayectoria?, ¿qué es lo que dice tu experiencia?, al servicio de qué está ¿algo de lo que haces o has hecho ha mejorado tu vida?, ¿es eso lo que quieres?, ¿es ahí en donde quieres estar?, ¿qué hay entre ti y lo que quieres?, ¿esto que está pasando aquí y en este preciso momento te resulta familiar respecto a lo que ocurre en otros momentos de tu vida?, ¿estás dispuesto a contemplarlo por el valor que tiene para proseguir por tu camino?

A su vez, en cada una de las sesiones de ACT, deben trabajarse cuatro aspectos temáticos:

1) Valores. Clarificar los valores y dar pasos en la dirección que se puede cambiar y se elige hacerlo. Lo que hace, o ha hecho, ¿mejora su vida en lo que a usted le importa?, ¿cuál es su experiencia en conseguir lo que quiere en su vida?, ¿dónde está y dónde quiere estar?

2) Exposición. Lo que hay entre él y lo que quiere son las barreras. Para caminar en la dirección que elija, ha de pasar contactando con las barreras o los eventos privados temidos. Esto sitúa las condiciones para la desactivación del lenguaje.

3) Desactivación de funciones y distanciamiento. Practicar la reducción del dominio del lenguaje, interrumpiendo las barreras y fomentando el yo como contexto de cualquier contenido cognitivo.

4) Fortalecimiento. El cliente y sus valores son lo esencial en cada sesión. La experiencia del cliente y su dolor son lo más valioso porque indican la dirección del trabajo en sesión. El puede y siempre tomará una dirección. El terapeuta nunca podrá recorrer el camino que el cliente elige; sólo él podrá hacerlo.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

La terapia no sería más que la provisión a las personas que sufren de un conjunto de condiciones o situaciones que les permitan aprender la perspectiva del yo y, con ello, la flexibilidad para poder reaccionar a los eventos privados temidos, el sufrimiento: se potencian las ventajas del autoconocimiento para poder cambiar el rumbo de la vida.

4.1. PROCEDIMIENTO DE LA TERAPIA CONTEXTUAL

Se vale en buena medida de las "metáforas" para conseguir sus metas; dado que se trata de cambiar el contexto social verbal, pueden usarse los métodos de la retórica, pero de una retórica proactiva (que no sustituye la acción, ni siquiera la presupone. Sino que la predispone y la promueve –por tanto tampoco se trata de una nueva contemplación de las cosas-).

A continuación se ofrecen nueve sesiones tipo, dentro de una terapia, la contextual, que cuenta con los requisitos habituales de cualquier terapia (evaluación, relación terapéutica, compromiso para el cambio, etc.). Al respecto, conviene señalar que los autores añaden, al procedimiento habitual, la elaboración de "escenas" relativas a eventos relevantes a la evitación emocional en cuestión. Estas escenas se utilizan en la sesión para que el cliente valore la reacción emocional y su voluntad o "gana" de experimentarla en este contexto. Además aplican al comienzo de cada sesión un cuestionario sobre el miedo y un inventario de estado, y al final cumplimentan otro relativo a la sesión misma.

LA PROVOCACIÓN DE DESESPERANZA CREADORA

Una vez revisadas (si es el caso) las tareas para casa y las sesiones anteriores, se inicia la presentación y discusión de los conceptos relativos al distanciamiento comprensivo.

Así pues, se empieza por inducir un estado de desesperanza creadora y en sugerir que el control es parte del problema. A este respecto, se podrían revisar las maneras de cómo el cliente se siente "atascado" por la ansiedad y los intentos que ha hecho en el pasado por superarla. El punto es mostrar que ha intentado diversas cosas lógicas y razonables y, sin embargo, no han funcionado. "¿Cómo puede ser que siendo usted una persona razonable, y sus intentos lógicos, haya fracasado? Considere por un momento esta posibilidad (continúa el terapeuta) ¿no podría ser que sus esfuerzos por resolver el problema fueran realmente parte del problema?". Por lógico que se muestre el cliente en su justificación al respecto, el terapeuta se mantiene en que esa lógica suya no parece funcionar puesto que si no "no estaría usted aquí". Este insidioso argumento del terapeuta se extendería a la propia petición de ayuda terapéutica ya que, por lógica que parezca, el cliente ha fracasado en el pasado siendo igualmente razonable. En efecto, de lo que se trata es de "desesperar" al cliente.

Llegado aquí, el terapeuta podría (pro)poner una metáfora que revelara la situación del cliente mediante una comparación. Se construiría una situación en

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

la que hacer algo de acuerdo con el sentido común, sin embargo, empeora el problema que se pretende solucionar.

> *"Imagínese que va por un campo con los ojos vendados y provisto de una pala. Cae en un hoyo y lógicamente se vale de la pala para salir. Pero, en realidad, se trata de un campo con innumerables hoyos de modo que no cesa de meterse en alguno. Por más que haga lo propio con la pala (por algo la lleva) se entierra de nuevo. Sin embargo, el problema no es la pala. Si tuviera una escalera pasaría lo mismo. La solución no está en un instrumento o en una técnica. El problema es el mismo campo. Así le pasa con la ansiedad. Nada puede hacer por sensato que le parezca. Tal es su situación. Quiero que lo vea de esta manera".*

Ferro García R.; Valero Aguado R. (1998), presentan una forma de entregar esta misma metáfora, con su nombre "Metáfora del hombre del agujero", exponiéndola tan clarificadamente como sigue:

> *Metáfora del Hombre en el Agujero*
>
> *-Terapeuta: Déjeme que le explique una historia que podría ayudarle. La situación en la que está es parecida a ésta. Imagine que tiene los ojos vendados y le han dado un saco con herramientas y le han dicho que vaya por un campo muy grande. Así que ahí está viviendo su vida, andando por el campo. Sin embargo sin que Vd lo sepa, hay agujeros profundos en ese campo. Hay espacio suficiente para Vd, pero tarde o temprano cae en uno. Abre el saco y coge la herramienta que hay dentro y trata de salir con ella. Desafortunadamente, la herramienta es una pala. Entonces Vd cava. Cava y cava. Pero cavar es algo que produce más agujeros, no una forma de salir de ellos. Así que el agujero se va haciendo cada vez más grande y más elaborado. Así que cava de diferentes estilos. Cava lento, rápido. Da paladas pequeñas, grandes. Pero aún está luchando. Así que tiene que intentar otras cosas. Podría tratar de imaginar exactamente cómo cayó en el hoyo. Podría pensar: "si no hubiese girado a la izquierda en la cuesta, posiblemente no estaría aquí". Y naturalmente podría buscar una solución verbal, pero eso no haría la situación diferente. Incluso aunque conociese cada paso que dio, eso no le haría salir del agujero. Así que piensa: "Puede que necesite una pala mucho más grande". Eso es lo que ahora me está pidiendo. Puede que como terapeuta tenga una preciosa pala chapada en oro. Pero no se la voy a dar, y aunque lo hiciese yo no la utilizaría. Las palas no sacan a la gente de los agujeros, los hunde en ellos.*
> *-Cliente: ¿Por qué me dice esto?, y ¿qué puedo hacer?, ¿cuál es la solución?...*
> *-Terapeuta: No sé, pero no es una forma de ayudarle el cavar. Reflexione sobre su propia experiencia. Sabe que lo que ha estado*

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

haciendo hasta ahora no ha funcionado, pero lo que le estoy proponiendo es que considere precisamente que eso no funciona. Hasta que no se dé cuenta nunca logrará salir con la pala, puesto que todo lo que sabe es cavar y cavar. Hasta que no deseche esa idea, no tendrá sitio para nada más.

(Para mayor aprovechamiento, véanse en el anexo los diálogos post-"metáfora del hoyo" –o "metáfora del hombre del agujero"-)

Es obvio que el terapeuta ha de disponer de un repertorio de metáforas a este propósito, y otros más, para hacer ver situaciones personales en las que se carece de distancia. Pero, en todo caso, el interés es producir un estado de desesperanza, al no dejar salida. Incluso, el terapeuta promueve confusión al descreer lo que él mismo dice y aconsejar que no lo ha de tomar en serio. La pretensión es dar lugar a una desesperanza creadora, responsable.

Por otro lado, las metáforas no presentan al cliente como culpable de su situación (de hecho queda claro que ha sido sensato en su proceder), ni achacan el fallo a la falta de motivación (en verdad se esfuerza sobremanera), pero el cliente es responsable en el sentido de "responsable" (capacidad de responder). En efecto, todo depende de su capacidad de respuesta, de que puede responder.

La sesión se termina con la asignación para casa del registro de los ataques de pánico (por ejemplo) que ocurran y de las conductas de evitación practicadas así como anotaciones diarias de ansiedad.

EL DESMANTELAMIENTO DEL CONTROL

Una vez revisadas las tareas para casa y repasada también la sesión anterior; el propósito de ésta es continuar discutiendo el problema del control, no ya el hecho de que no funcione, sino el por qué no puede funcionar. Se trata ya de reparar en los sentimientos y los pensamientos en cuanto que supuestas causas de los problemas que se hubieran entonces de controlar.

A este respecto se reconoce y enfatiza que la mayor parte de los problemas que se presentan en la vida práctica tienen sus causas, de modo que, efectivamente, actuando sobre ellas se consigue la solución deseada. Sin embargo, esto no es así en el ámbito ("interior") de los problemas psicológicos. Específicamente, aunque parezca que los sentimientos y los pensamientos son las condiciones que habría que controlar; lo cierto sería que en el mundo psicológico no se dan estas conexiones lineales que tan bien funcionan en el mundo ("exterior") de las cosas. Es más, resulta que el control sobre esas supuestas causas psicológicas es incluso perjudicial (por ser "más de lo mismo"). Tal parece que en el "mundo interior" la regla fuera "si deseas quitar algo, lo tendrás".

En fin, se revisan supuestos de la vida del cliente en que la experiencia (y no la lógica) muestra que, de hecho, al controlar las causas empeoran los problemas. De nuevo, se acude a las metáforas. Se trataría de hacer ver en esta

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

ocasión que el control de las causas forma más parte del problema que de la solución.

> *"Suponga que está conectado a un polígrafo que aprecia la mínima alteración nerviosa y usted tiene que mantenerse totalmente relajado para así evitar que una pistola se dispare sobre su cabeza ante cualquier activación detectada por la máquina. Todo lo que tiene que hacer es no ponerse nervioso, estar tranquilo. ¿Cree usted que lograría controlar los nervios?".*

Otra forma de presentación incluyendo la interacción con el cliente, como en el caso anterior, podría ser la presentación de Ferro García y Valero Aguado (1998), tal como sigue:

> *La metáfora del polígrafo*
>
> *-Terapeuta: Suponga que le he enganchado a un polígrafo muy perfeccionado. Es tan sensible que no hay forma de que Vd esté ansioso sin que yo lo sepa. Ahora sólo tiene que realizar una tarea bien simple: no ponerse nervioso, quedarse relajado. Si se pone nervioso lo sabré. Sin embargo, para motivarle un poco le estoy apuntando con una pistola. Si se queda relajado no necesitaré volarle la cabeza, pero si se pone nervioso (lo sabré porque está conectado a la máquina), no tendré más remedio que disparar. ¿Qué cree que pasaría?*
> *-Cliente: Que me mataría...*
> *-Terapeuta: Bueno, esa es la situación en la que Vd se encuentra ahora. En vez de a un polígrafo, tiene algo mucho mejor –su propio sistema nervioso-. En vez de pistola tiene algo mejor: su autoestima, su propia dignidad o la viabilidad de su vida. Así que ahora está en una situación muy parecida. Vd mismo apuntándose con una pistola y diciéndose. "Relájate", ¿adivina qué pasa?.*

Se revisan estas eventualidades cara a las propias situaciones de la vida en que uno quiere e intenta "no ponerse nervioso". Asimismo, se llamaría la atención acerca de que lo propio sucedería si se pretendiera controlar los pensamientos.

El hecho de que sea así (de que lo que pasa depende de uno) prueba la responsabilidad del cliente (no como culpa) sino como capaz de responder a su situación, lo que sugiere la capacidad de interactuar en una variedad de maneras que, sin embargo, estarían por explotar.

Formaría parte de esta revisión del control, la discusión del papel jugado por las prácticas sociales (la educación y los usos convencionales) en el aprendizaje verbal de la ansiedad como causa. Se acudiría a nuevas metáforas en las que la lucha contra algo sería más el problema que la solución.

Se propone para casa la autoobservación de sus intentos por controlar los pensamientos y reacciones emocionales del estilo, por ejemplo, "si no pensara

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

esto, no me sentiría así" o "si no sintiera tal, haría esto otro". El propósito no es su modificación sino el registro.

SER Y ESTAR

Esta sesión continúa con la discusión acerca del control como problema. Si el control es el problema, ¿por qué no se abandona? A este respecto, se revisan reacciones emocionales del cliente que tuviera la última semana o mejor aún que estuviera experimentando ahora durante la sesión, como pudieran ser, confusión, ansiedad, depresión, ira u otras. Se trataría de ver qué hace con ellas, si intenta quitarlas, ignorarlas o cambiarlas. "¿Se da cuenta que luchando contra la ansiedad, ello mismo la provoca?". Si lucha, efectivamente, ahí tiene el problema y si lo hace es porque ya estaba ahí. "¿No le parece extraño?".

No obstante, no se dejaría de advertir que este fracaso del control se refiere al "control emocional", no ciertamente, al control de la conducta en otros ámbitos. Lo que pasa es que uno ha aprendido que funcionaría aquí también, cuando se le ha dicho "no tengas miedo", "tranquilízate", "no pienses en ello". Es más, parece funcionar en otros que "no se preocupan por nada". Por otro lado, a veces, reparar en que algo de uno mismo "no marcha bien" puede ser útil. Pero el caso es que ahora con estos problemas no funciona.

Una metáfora trata de hacer ver esta situación.

> *"Imagine dos escalas (como el volumen y el tono de un estéreo) siendo una la "ansiedad" (o la depresión, la obsesión) y la otra la "voluntad" o "gana" ("willingness"), graduables de 0 a 10. La ansiedad está al máximo y desearía rebajarla (por eso busca ayuda). Sin embargo, la otra escala de la que no se ha hablado hasta ahora es la más importante y la que hace la diferencia. Cuando la ansiedad está a 10, la gana está a 0. Lo que habría de conseguir la terapia es cambiar el foco de atención de la ansiedad a la gana. En concreto, lo conveniente sería centrarse únicamente en esta segunda escala y olvidarse de la ansiedad (con cuya "escala" siempre se han tenido problemas). Cuando haga esto, yo le garantizo –enfatiza el terapeuta- que su ansiedad podrá estar baja o alta. Cuando esté baja permanecerá así hasta que suba y cuando sea alta estará así hasta que baje. Quiero que note, sin embargo, que no estamos cambiando del control al no-control. Para el caso sería lo mismo, puesto que no se saldría del continuo del control. Lo que se necesita es una nueva escala, un nuevo contexto desde el que operar".*

Se llamaría de nuevo la atención a propósito de esta metáfora acerca de la "respons(h)abilidad" versus ser víctima de la ansiedad. Se podría decir algo como esto. *"Parece que es usted víctima de su propia lógica. Si tuviera el control, ¿pondría la ansiedad a cero, verdad? Así no tendría que venir aquí, ¿correcto? ¿quién pudiera, no?. Pero, la cuestión de este asunto es ver dónde falla el control, le guste o no. El caso es que el control no funciona aquí con el botón de la ansiedad".* Al enfatizar esto no se pretende ignorar ni resistir la

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

ansiedad, sino hacer ver que el cliente no conoce por experiencia qué sería de la ansiedad en ausencia de cualquier intento por controlarla. "No se puede asegurar, pero cabe que las cosas fueran de otra manera", ésta es la propuesta.

Siguiendo con la imagen de las dos escalas (la "ansiedad" y la "gana"), el ensayo para ver si las cosas pudieran ser de otra manera consistiría en cambiar de escala. Dejar de ser ansiedad (o ser pensamiento) para poder situarse en la otra escala. Se introduce aquí la distinción entre (el contexto de) la persona y la (ocurrencia de la) conducta, entre ser ansiedad y estar comportándose ansiosamente (entre ser pensamiento y pensar pensamientos). Una vez más, se traen metáforas que permitan percibir el contexto dado por uno mismo y las conductas que se tienen, por decirlo así; despegarse y separarse de ser ansiedad, es de lo que se trata. En español podría explotarse en este sentido la distinción entre "ser" y "estar". No se dejaría de apreciar, sin embargo, que a veces el "estar" ya aparece absorbido por el "ser" como, por ejemplo, cuando se dice "estoy-nervioso" en el sentido quizá esencialista, propio de un ser autoenvuelto, más que en el circunstancial de estar algo nervioso en mí. De cualquier manera, seguramente se podría (re)construir la experiencia que suponga la ansiedad-estar en mí, respecto de la experiencia de ser ansiedad. La primera implicaría distanciamiento de sí mismo y la segunda ensimismamiento.

Traídas las metáforas y las discusiones que muestran esta distinción, se recordaría al cliente que por plantear esto no se van a solucionar los problemas. Esto no sirve de ayuda. Con ello, únicamente, se está revelando la naturaleza del problema y, tal vez, creando más confusión. "Las cosas probablemente empeoren antes de mejorar". No se han de reforzar los asentimientos del cliente a este respecto.

LA TOMA DE PERSPECTIVA

Específicamente, esta sesión se destina a desarrollar la perspectiva de sí mismo respecto de los problemas. Se trata de hacer ver la diferencia entre el yo como contexto y las emociones y pensamientos como contenidos.

Se propone alguna metáfora que permita figurar el yo como trascendencia y las acciones, emociones y pensamientos como eventos. La cuestión es percibir que el yo está implicado en cada evento, al tiempo que trasciende cualquiera de ellos. Por decirlo de forma aproximada (y ciertamente inexacta), vendría a ser una situación parecida a la dada entre continente y contenido. Ahora bien, el continente no se tomaría en su sentido ordinario de cavidad, sino, mejor quizá, como trasfondo que acoge distintas figuras o ejemplos (instancias) que así adquieren consistencia. (Pero, tampoco sería el yo un trasfondo consistente, que fuera identificable cual marco o paisaje, sino uno de suyo "fugitivo" y, sin embargo, co-presente, como el horizonte.)

Una metáfora de este tipo podría construirse sobre el juego de ajedrez.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Se tendría, naturalmente, un tablero y las figuras de distinto color. Se constituiría una partida en la que, lógicamente, dos bandos intentarían vencer. Un bando de esos, "el bueno", representaría los sentimientos de control y los pensamientos de autoconfianza que quieren ganar la partida a la ansiedad, las obsesiones y demás "figuras malas" que, por otro lado, son "jugadores de ventaja". En verdad, se trataría de una partida sin final, por cuanto que las piezas nunca pueden desaparecer del tablero, de modo que con más o menos beligerancia el juego continúa.

Una síntesis u otra forma de presentarlo, sería la que exponen Ferro García R. ;Valero Aguado R. (1998), tal como sigue:

Metáfora del tablero de ajedrez

Terapeuta: Supongamos que hay un tablero de ajedrez que va en todas las direcciones y que es infinito, con piezas de distintos colores. Unas serían las piezas blancas que serían los pensamientos, sentimientos y creencias que quieren ganar la partida a las piezas negras que son la ansiedad, la depresión, las obsesiones...Sería una partida sin final, por que las piezas nunca pueden desaparecer del tablero, de modo que el juego continua. Me gustaría que me dijera: ¿con qué se identificaría en este juego?

La única respuesta aceptable sería el tablero. Pero, sería perfecto (como probablemente ocurra) que se identificase con una parte, en concreto, con la parte que trata de ganar a la ansiedad. Si acaso, se le haría la insinuación, por ejemplo, "¿qué hay del tablero?". De cualquier manera, se le resituaría en la perspectiva del tablero (del contexto) y desde este supuesto se figuraría la nueva situación, entre cuyas opciones podría ser el deshacerse de las figuras o contemplar el juego sin estar particularmente implicado. La lucha por hacerse con el control de la otra parte no va con uno mismo. De nuevo, el propósito es descentrar la perspectiva convencional, por así decirlo, romper los esquemas, remover el tablero, y abrirse a otras posibilidades que todavía están por experimentar.

Otra metáfora con prestaciones similares podría construirse en referencia a la casa y los muebles.

La casa vendría a ser el contexto, el yo, y los muebles, los sentimientos y pensamientos, con todas sus eventualidades. Pero, en todo caso, el yo se mantendría como fondo que trasciende los muebles, esto es, los distintos movimientos de las acciones, las emociones y los pensamientos.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

El punto es que, valiéndose del tablero o de la casa, los sentimientos y pensamientos sean vistos en un diferente contexto, a saber, que "no son usted mismo".

Pero las piezas pueden comportarse diferentemente dependiendo del contexto. En concreto, desde la perspectiva del tablero, las emociones pueden ser distintas a las experimentadas en el nivel de las piezas. Podrían ser distintas o no. No se sabe. Llegados aquí, la solución se remite a la experiencia, no a la suposición según las creencias recibidas, sino a la comprobación.

La actitud del terapeuta, en este sentido, consistiría en "lanzarse" a la experiencia, poniendo en suspenso el sentido común. Por decirlo en términos de la sesión anterior, sería como pasar a la escala de la gana o del deseo. Hay que ver lo que pasa. La gana en este supuesto es como lanzarse en paracaídas. Por mucho que te cuenten, hay que saltar para conocer la experiencia. No hay otra alternativa. No se sabe cómo sería tener ansiedad en el contexto de buscarla voluntariamente, de desearla.

A continuación, se propone un ejercicio que es una manera de empezar a experimentar un contexto diferente, esto es, una situación en la que uno no es su propia programación psicológica. Se trataría de ensayar la experiencia en la que el yo trasciende de los eventos en que consiste. El ejercicio se explica mejor al hacerlo. En realidad, no se trata sino de hacer de "observador de sí mismo". Así pues, el cliente se dispone de la forma más confortable, se relaja, cierra los ojos y todo lo que tiene que hacer es escuchar. El terapeuta le habla del siguiente modo (abreviado).

> *"Quiero que, por un momento, vuelva la atención sobre usted mismo en este sitio. Reconstruya el local...Véase a sí mismo como un cuerpo más en él. Mire si percibe los sonidos que se producen aquí... Vea si puede notar cómo el cuerpo toca la silla, el suelo... Repare dentro de sí en todo lo que sienta en este momento... Note cualquier emoción..., pensamiento... Quiero que note cómo está notando estas cosas, cómo hay una persona que es usted dándose cuenta de ello. Voy a pedirle la percepción de "usted", la parte de usted que nota que usted nota. Dése cuenta de usted como observador de sí mismo.*
>
> *Ahora piense en algún suceso del verano pasado. Cuando lo tenga claro, indíquemelo asintiendo con la cabeza...Bien...Véase usted en él. Fíjese en todo... El mismo observador de sí mismo que está aquí ahora, estaba allí entonces... No intente creer esto. Esto no es cuestión de creencia. Lo que le estoy pidiendo es que lo experimente. Es un hecho de experiencia que hay una continuidad esencial entre usted-ahora y usted el verano pasado... Ahora imagine cuando era adolescente. Recuerde alguna situación... Véase en ella... ¿Qué hay de usted entonces? ¿Participa la persona que ahora se ve aquí de una continuidad con esa de entonces? Vea si puede apreciar esto ahora... Imagínese cuando era un niño. Véase en una situación... Vea si puede apreciar la continuidad... No es asunto de creérselo, sino de*

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

experimentarlo ahora. Usted ha sido usted mismo su vida entera. Desde este punto de vista o contexto, me gustaría que considerara varios ámbitos de su vida.

Empecemos por las ocupaciones o papeles sociales. Imagine las distintas dedicaciones que tiene cada día..., en el trabajo..., como cliente..., en la familia..., cuando hace su diversión favorita... El "observador-usted" como parte suya no cambia. Usted ha sido usted su vida entera. Sin embargo, cuando se está ocupado en esos papeles no se experimenta a sí mismo siendo esos papeles. No le pido que se crea esto, sino que vea si su experiencia coincide con eso. Vea si no es así, que cuando está desempeñando esos papeles no se experimenta a sí mismo como siendo sus papeles. Repare en cuántos papeles hace... y note quien los está notando.

Vamos a reparar ahora en otro ámbito. Fíjese en su cuerpo. Piense en todos los cambios y circunstancias por las que ha pasado... No lo crea, concrete la experiencia... si le parece extraño, note que le parece extraño. Atienda a su cuerpo, y note que lo está notando...

Ahora piense en sus emociones. Son innumerables, cambiantes, contradictorias... a lo largo de su vida. Sin embargo, usted ha sido usted toda su vida. El caso es que mientras tenía cada emoción no se experimentaba a usted mismo siendo sus emociones... Imagine por un momento cuantas emociones ha tenido... y según se da cuenta de ellas note que ellas no son lo mismo que la propia persona notándolas... Así que, mientras se tienen emociones no se experimenta a si mismo como teniendo emociones.

Repárese ahora en los pensamientos. Es un poco más difícil porque está ocurriendo de continuo y, entonces, se desvanece el "usted-observador". Inténtelo. Fíjese en sus pensamientos..., cambian en cada momento..., en cada edad... Cuando era niño tenía unos, después otros, y así... A veces aparecen automáticamente... Con todo, una persona está pensando estos pensamientos... y es la misma en cada caso. Los pensamientos cambian... y usted no se experimenta a sí mimo pensando sus pensamientos. Permítase a sí mismo darse cuenta de esta experiencia... Note incluso cómo al darse cuenta de esto la corriente de pensamiento continúa. Al darse cuenta de esto, dése cuenta también de que una parte de sí es consciente de estos pensamientos.

Ha notado varios eventos de su experiencia (el cuerpo, los papeles, las emociones, los pensamientos). Todos ellos son piezas diferentes sobre el tablero... contenidos de su vida... los resultados de su programación. Vea si puede notar que usted es el tablero, el continente, el contexto en que los eventos ocurren... Vea si puede abrirse a sí mismo por un momento para simplemente ser aquí el contexto que los sostiene... y si acaso no es usted mismo el que está aquí, el que ha estado luchando contra ellos...Parece una broma...Usted ha intentado cambiar sus sentimientos y sus pensamientos, es decir, el contenido de su vida, más que ha intentado situarse en el contexto en el que no fuera su propio

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

enemigo... No es necesario luchar. Puede abandonar la lucha. Abandónela y déjese vivir la vida... Ahora imagínese de nuevo en este despacho... Abra los ojos..."

El terapeuta comenta, si acaso, esta experiencia como tal, pero evitando su análisis y evaluación. El punto es dejar al cliente en referencia al contexto. Se podría decir, por terminar, que hay dos cosas que puede hacer el tablero: volverse en contra de un bando o hacer de tablero.

EL DESENMASCARAMIENTO DE LA EMOCIÓN COMO FENÓMENO

La tarea específica de esta sesión es, en continuidad con la anterior, hacer la diferencia entre la persona como contexto y los sentimientos y pensamientos como fenómenos que son y no lo que dicen ser. En concreto, se trata de deshacer el contexto de literalidad. Antes se ha experimentado el contexto desde el que operar, distinguiendo entre el yo y su programación (sensaciones corporales, emociones, pensamientos). Ahora se toma una dirección en vez de quedarse reparando en las "piezas".

A este respecto, se revisan, en primer lugar, las convenciones verbales que predisponen a la lucha. Se advierte acerca de posibles construcciones dadas por el lenguaje que (aún no) siendo (más que) fenómenos –apariencias- se imponen como hechos. Sería el caso de las emociones y pensamientos que compelen a combatir en su contra, a controlarlos. Pues bien, ciertas convenciones hacen que se tomen literalmente y no en lo que son en su realidad.

Una de estas convenciones viene dada por la manera ordinaria de referirnos a la ansiedad (o miedo) y a pensamientos (por ejemplo, obsesiones) como algo que se tiene y forma parte constitutiva de uno. "Tengo ansiedad", "siento miedo", "los nervios no me dejan", "es horroroso", "no puedo con esto". Estas fórmulas son tan envolventes que dan por hecho una condición que se haría preciso quitar para estar bien. Se está mal porque se tiene, siente y es eso (esas emociones y esos pensamientos). Alternativamente, la fórmula que se propone como ejercicio de distanciamiento que permita revelar esas convenciones, sería decirse en su vez algo así como *"estoy teniendo el sentimiento de ansiedad", "estoy teniendo el pensamiento de que voy a pasar gran miedo", "estoy teniendo la valoración de que esto es inaguantable"*. El caso es que las emociones y pensamientos indeseables vienen dados en las convenciones verbales como hechos. De lo que se trataría con este refraseamiento es de cambiar el contexto en el que se recibe la experiencia, simplemente, diciendo lo que está pasando (que se tienen tales y tales experiencias). El terapeuta practica con el cliente ejercicios de este refraseamiento tomando ejemplos del momento presente. Sin embargo, no por ello (por alterar las frases) se cambia la experiencia. El punto es revelar el contexto y minar la literalidad.

Otra convención se refiere a los usos de las conjunciones "pero" e "y". Ya se ha dicho anteriormente que el pero introduce una adversativa en la frase

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

que hace pasar un evento de referencia como oposición de otro, induciendo de esta manera al combate. El propio uso lingüístico introduce una situación como adversativa de otra, de modo que al darlo por hecho (como supuesto) sitúa de entrada una parte del sujeto en contra de la otra parte. "Haría esto PERO tengo miedo". De lo que se trataría entonces es de adoptar la conjunción "y" en cuanto que más avenida con los hechos pues lo que sucede es "esto y aquello". "Salgo Y tengo miedo". En fin, se harían prácticas de este tipo. En todo caso, el interés es hacer a uno más sensible a las convenciones que inducen a la lucha en el "nivel de las piezas" dentro de la historia personal.

En vez de que el cliente se hipoteque en la lucha entre las partes contenidas dentro de sí mismo, el control se redirige hacia la vida adelante. No tendría sentido combatir la ansiedad y la obsesión. Se propondría alguna metáfora que reparase de nuevo en el sin sentido de esta lucha de sí mismo contra lo programado o aprendido en su vida. Sea la metáfora del autobús.

> *"Es un autobús con unos cuantos pasajeros, que hacen de emociones, pensamientos y memorias. Algunos de ellos son atemorizantes, de hecho van vestidos con aspecto espantoso. Usted es el conductor y esos pasajeros empiezan a desafiarle haciéndole llevar el autobús en la dirección que quieren. La verdad es que usted lo hace así y entonces retornan calmados a los asientos traseros. Pero, el vaivén es continuo. Un día usted se cansa. Para el autobús y echa fuera esos pasajeros insoportables. No puede. Son fuertes. Vuelve al pacto anterior. Entonces hace lo que le obligan y en paz por un momento.*
>
> *Incluso puede que conduzca en la dirección que ellos quieren y usted sienta que es la propia que haría de todos modos. Ahora el poder de los pasajeros es total. Se impone como algo inevitable. Con todo, sobre la base de su experiencia (no de su creencia) reconozca si alguna vez fue arrebatado del asiento y el autobús perdió el control, del modo que parecía iría a pasar. Ciertamente, ateniéndose a la experiencia, la única cosa que ellos pueden hacer en realidad es presentarse mostrándose atemorizantes y eso sí, reclamando su atención. Usted conduce el autobús, pero pacta el control con esos pasajeros. Al hacerlo así no lleva el autobús como quiere, esto es, pierde control de su vida y su dirección".*

El terapeuta y el cliente examinarían ejemplos a la luz de esta metáfora.

A continuación (y sin perjuicio de otras metáforas en este mismo sentido) se realiza un sencillo ejercicio consistente en despojar una palabra de su literalidad, como si se dijera, hacer de una palabra una "palabra". Sin cerrar los ojos (en este caso) se le va a pedir que piense en una palabra, por ejemplo, "leche". Seguramente evoca diversas denotaciones y connotaciones. Se deja tiempo para que sea así. "Ahora dígala en alto, otra vez, más veces, todas seguidas, rápidamente, repítala hasta que le mande parar". Se deja medio minuto. Una vez esto, se comenta acerca de que la primera vez la palabra traía todos sus significados pero después, seguramente, se han ido esfumando hasta

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

quedar en "palabras". Pues bien, cuando uno tiene un sentimiento o un pensamiento parece (continuaría el terapeuta) que no experimenta lo que son ("palabras") sino lo que dicen ser. No es, por supuesto, que las palabras no formen parte de las prácticas efectivas con las cosas, que no sean constitutivas de la realidad, lo que se quiere apuntar es que los "pasajeros" de su autobús no son otra cosa que "emociones" y "pensamientos" que está teniendo, son como se presentan, no lo que dicen representar. Por otro lado, el problema no es que se presenten así, el problema es que usted se pone a luchar en su contra. ¿Qué pasaría si usted le trajera sin cuidado cualquier cosa que hicieran los pasajeros?.

Las dos reproducciones siguientes, forman parte de la versión que de las mismas metáforas (la del autobús y la literalidad de las palabras) hacen Ferro García; Valero Aguado (1998), y que exponemos como por la visión que dan de la interacción terapéutica (especialmente la segunda):

Metáfora del autobús

Terapeuta: En un autobús hay unos pasajeros que son las emociones, los pensamientos, los recuerdos. Algunos son temibles. Vd es el conductor y los pasajeros empiezan a darle órdenes de donde tienen que ir y de la dirección que quieren llevar. Entonces, Vd le hace caso y se sientan más tranquilos en sus asientos. Esto ocurre muy frecuentemente. Pero un día Vd se cansa, para el autobús y los echa fuera, pero no puede y vuelven a entrar. Al final no puede más y hace lo que quieren, y por un momento se siente en paz. Incluso, llega a pensar que donde dicen que les lleve es la dirección que debe ir. ¿Alguna vez lo han echado de su asiento? ¿Por qué le hace caso a los pasajeros? ¿Un conductor de autobús en la vida real le hace caso a los pasajeros? ¿Qué pasaría si Vd le trajera sin cuidado lo que dicen o hagan los pasajeros?

Ejercicio de desliteralización

Terapeuta: Vamos a hacer un pequeño ejercicio. Le voy a pedir que diga una palabra. Entonces me dice lo que le viene a la mente. Le voy a decir la palabra "leche", dígala ahora.
Cliente: Leche.
Terapeuta: Bien, ahora dígame lo que se le ocurra cuando la dice.
Cliente: Tengo leche en el frigorífico.
Terapeuta: Bien, ¿qué más?, ¿qué aparece cuando dice "leche"?
Cliente: Una imagen de la leche
Terapeuta: Bien, ¿qué más?
Cliente: ¿Qué más? Que puedo saborearla
Terapeuta: Exactamente. ¿Puede sentir como si realmente estuviese tomando un vaso? Caliente, cremosa, ¿es así?
Cliente: Sí, eso es
Terapeuta: Bien, ahora deje ya de verlo. Lo que acudió a su mente fueron cosas relacionadas con la leche y su experiencia con la leche.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Todo lo que pasó fue que hicimos un extraño sonido –una palabra- y afloraron un montón de cosas. Note que aquí no hay leche en ningún lado. Pero la leche estaba presente en un sentido psicológico. Vd y yo estábamos viéndola, paladeándola, sintiéndola y sin embargo, sólo la palabra era la que estaba presente. Ahora vamos a hacer un pequeño ejercicio, si desea intentarlo. Es un poco tonto, y podría sentirse un poco avergonzado haciéndolo, pero yo voy a hacerlo junto con Vd y así nos sentiremos los dos un poco tontos juntos. Lo que le pido es que diga la palabra "leche" en voz alta, rápidamente, una y otra vez, y que note lo que pasa. ¿Quiere intentarlo?.
Cliente: Bueno.
Terapeuta: Bien. Hágalo, diga: "leche" una y otra vez. (Cuando el cliente comienza a hacerlo, el terapeuta lo hace también, le dice: "Tan rápido como pueda, hasta que le diga que pare. Más rápido, Más todavía, Más rápido. Durante esto, el terapeuta continua repitiendo y diciendo en voz alta la palabra. Esto dura al menos dos o tres minutos).
Terapeuta: Muy bien, pare ahora. ¿Ha notado lo que ha sucedido con los aspectos psicológicos de la "leche" que estaban hace unos pocos minutos?, ¿qué pasó con la leche?.
Cliente: Después de 40 veces desapareció. Sonaba extraño, parecía un sonido más que una palabra. No me trae nada a la mente.
Terapeuta: Claro. La cremosidad, el calor, han desaparecido. La primera vez que lo dijo, parecía como si la leche estuviera aquí realmente. Pero lo único que sucedió fue que dijo una palabra. La primera vez que lo dijo tenía significado, casi parecía algo sólido. Pero cuando lo ha dicho una y otra vez, comenzó a perder significado y las palabras comenzaron a sonar sólo como sonidos.
Cliente: Eso es.
Terapeuta: Bueno, cuando Vd se dice cosas a sí mismo, además de cualquier significado que haya tras esas palabras, ¿no es cierto que esas palabras sólo son palabras?. Las palabras son como humo. No hay nada sólido en ellas. ¿Es diferente "leche" a "soy despreciable"?

Finalmente, ha de quedar claro que estos ejercicios no tratan de minimizar el problema de la ansiedad sino, precisamente, haciéndose cargo de lo que representa, su interés es señalar la salida de esta situación. La dirección de la salida empezaría por el desmontaje de la literalidad y el distanciamiento respecto de las propias emociones y pensamientos. En verdad, no se trata de cambiar los sentimientos, sino de apuntar al contexto en que ocurren como condición decisiva para su suerte, de modo que cualquiera que deseara seguir experimentando emociones no por ello deje de recuperar el control de su vida. Se ha de advertir que la terapia contextual no busca, en principio, el "alivio" o el "sentirse mejor". Es más, si el cliente, en algún momento de la terapia, se siente "mejor", podría ser contraproducente por cuanto tuviera los efectos de una técnica, pues, ya se dijo que la solución no depende de una técnica. La cuestión es, qué se quiere decir con "mejor". Usualmente significa sentir sentimientos que

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

son valorados como positivos y no sentir sentimientos que son valorados negativos. Pero aquí la meta no es sentirse bien, sino sentirse bien haciendo una buena causa del sentimiento.

LA PRIMACIA DE LA EXPERIENCIA

Esta semana se trata de ver otra manera de cómo uno se encuentra envuelto en la lucha, concretamente, por la confusión entre el juicio de valor y la descripción. El punto es reparar en cómo la valoración se introduce ya de entrada, de modo que obra como cuestión de hecho. Efectivamente, a menudo lo que es una valoración se toma como descripción. Así, por ejemplo, de ciertas emociones y pensamientos se dice que "son malos". Tal calificativo se ofrece, entonces, incorporado al evento, como una condición o propiedad suya. La propia palabra "ansiedad" (y demás "trastornos" psicológicos) denotan ciertas respuestas y connotan una valoración negativa.

Por supuesto, no es que las cosas sean neutras y se presenten equivalentes a los sujetos. De ninguna manera. De hecho se diría, incluso, que las reacciones del cuerpo suponen (incorporan) valoraciones. El miedo, la ansiedad, la obsesión, suponen de suyo ya valencias para los sujetos, por lo demás, evitativas, negativas. Lo que se discute es que las convenciones verbales pueden tener su parte en la disposición a la lucha. El lenguaje valorativo puede añadir una literalidad que no tendría por qué ser. Lo que fuera un juicio de valor (por tanto, convencional, cambiante, matizable, relativo, discutible) adquiere objetividad descriptiva. Decir, por ejemplo, "la ansiedad que tengo es horrorosa" compromete en hacer algo en su contra. Sin embargo, quizá convendría reparar en que ahí hay dos cosas mezcladas: "tengo ansiedad y me resulta horrorosa".

A este propósito se analizan algunas descripciones valorativas en el interés de diferenciar estos dos aspectos, el descriptivo, como una cuestión de hecho, y el valorativo, como una apreciación sobreañadida. Por ejemplo, "estas son unas buenas gafas" contendría "estas son unas gafas" y "mi valoración de ellas es que son buenas". El caso es que la valoración podría modificarse sin que cambiara la descripción. Obviamente, el asunto no es reformar las convenciones, sino reparar en cómo a veces la valoración se antepone en las relaciones con las cosas, de manera que lleva incluso más allá de la experiencia, comprometiendo en una lucha. Consiguientemente, el punto crítico sería experimentar las emociones y pensamientos como lo que realmente son, no como lo que las palabras dicen que son.

Esta sesión se ocuparía también de otros aspectos relativos a la "arrogancia de las palabras" (como dicen los autores), por señalar cómo en ocasiones el lenguaje se sobrepasa al sustituir la experiencia cuando no es realmente el caso. Un ejemplo ilustrativo a este respecto consistiría en pedirle al cliente que defina qué es andar. Cualquier respuesta tendría de nuevo la pregunta de cómo es eso, de modo que las explicaciones verbales queden en evidencia respecto de la propia experiencia. El caso es que se anda mejor que se dice qué

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

es andar. (Las instrucciones no valen para volver a enseñar a andar a adultos víctimas de accidentes, y los niños aprenden sin instrucciones).

Finalmente, se repara acerca de la dirección hacia delante como alternativa a la lucha contra una parte de uno mismo. En relación con la imagen del ajedrez, desde la perspectiva del tablero importa más seguir jugando con todas las vicisitudes que atascarse en una partida; importa más la dirección del autobús que reorganizar el viaje en torno a sus pasajeros. No se trataría, pues, de quitar todos los obstáculos como condición para seguir adelante, sino de reorientarse por el juego y el horizonte de la vida contando con los inconvenientes del trayecto. Aunque las emociones, incluyendo las "negativas", son piezas constitutivas de la vida, la verdad es que la vida no está sostenida por esta o aquella pieza sino por la trayectoria que forman. ¿Por qué enredarse en las piezas? Es la trayectoria lo que importa. La siguiente cita de Italo Calvino (contenida en Las ciudades invisibles) bien puede resumir la argumentación de la terapia contextual a favor de la dirección versus las piezas o las eventualidades de la vida:

> *"Marco Polo describe un puente, piedra por piedra.*
> *-¿Pero cuál es la piedra que sostiene el puente? –pregunta Kublai Kan.*
> *-El puente no está sostenido por esta o aquella piedra –responde Marco-, sino por la línea del arco que ellas forman.*
> *Kublai permanece silencioso, reflexionando. Después añade:*
> *-¿Por qué me hablas de las piedras? Es sólo el arco lo que me importa*
> *Polo responde: -Sin piedras no hay arco."*

HACIENDO ALGO "POR GANAS"

Se ha concluido en la sesión anterior que tomar una dirección es importante, y no sólo por el resultado sino por el proceso mismo. Pues bien, la elección de un horizonte es la manera de experimentar el proceso de tomar un camino en la vida. Se va a reparar, pues, en el acto de elección en este sentido existencial.

Por de pronto, habría que diferenciar este tipo de elección de la decisión. La decisión resulta de un análisis lógico que sopesa las distintas opciones. La decisión consiste en la selección de una alternativa por ciertas razones. En cambio, la elección será una alternativa tomada sin ninguna razón, aunque las tenga. En la imagen del autobús sería simplemente decir a los pasajeros "bien, vayamos a la izquierda", no por otra razón que por el hecho de hacerlo así. Sea la siguiente situación. Supóngase que se pide a alguien que elija entre dos bebidas refrescantes, una de naranja y otra de limón. Propóngase al cliente que elija. Cualquiera que fuera, pregúntese por qué. Si da una razón, atacar esta razón señalando que la elección podría ser diferente aun contando con esa razón. Pídasele que haga una nueva elección. El punto es elegir, no dar razones de por qué se hace uno u otro. En cualquier caso, las razones serían innecesarias. Adviértase al cliente que el asunto es hacer cosas porque le dé la gana hacerlas.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Muchas cosas de la vida se hacen porque sí. El asunto es elegir por elegir. Uno tiene la capacidad de tomar el curso de una acción por no otra razón que ésta de elegir tomarla.

Así que se trata de distinguir entre gana y gustar ("willing" y "wanting"). Uno puede tener la gana de hacer cosas que en realidad no le gusten. A este respecto se propone alguna imagen que consista en hacer algo de manera que, según resulta, ha traído ciertas eventualidades que ciertamente no gustan. Sea ésta. Se ha invitado a todo el vecindario a una fiesta en casa. Siendo así, ha venido también, como es natural, un tipo mangante que, de hecho, resulta desagradable para la fiesta. ¿Qué hace el huésped? ¿Ponerse a la puerta para impedir su paso? ¿Vigilar y controlar sus movimientos? Si es así, se acabó la fiesta para él, algo que se tenían ganas de hacer como era invitar a todos los vecinos, se convierte en un esforzado trabajo. Sin embargo, mientras tanto, la fiesta continúa. Y el caso es que podría dar la bienvenida a todos, incluyendo a aquellos que no le gustaría que vinieran. El punto es que la elección se haga cargo de eventualidades indeseadas. No todas las emociones y pensamientos que se nos presentan nos gustan por igual. Algunas nos disgustan. Darles la bienvenida porque nos da la gana puede dejarnos estar la fiesta en paz. Sería una elección que nos mantendría en el curso de la vida, no contra-corriente.

Se hace notar que la elección y tomar una dirección tiene mucho de juego en su sentido de deportividad, de manera que uno sigue sus propias elecciones y se hace cargo de lo que suceda. Naturalmente, el juego tiene sus reglas y se puede ganar o perder. La vida tiene también sus reglas y así a veces las cosas salen bien y otras no. Puesto que el cliente está en terapia, puede oponer a esto que no sabe las reglas para seguir la vida "deportivamente". Se le recordaría que esa situación no dejaría de ser el juego de "no puedo hacer otra cosa", el "juego de no jugar", de no fallar y puesto que lo que hace no le gusta, se siente víctima de su vida. No jugar de hecho es un juego que tiene sus propias reglas y, por qué no, maneras de ganar, y de perder. Recuerde (el cliente) que en el juego no siempre se gana. Se podría jugar el juego de "no me da la gana de tener esto". "¿Qué juego está usted jugando ahora?".

La gana de jugar implica una elección de todo o nada. Permita este supuesto. Usted tiene un niño que coge grandes rabietas si no le compra golosinas en la tienda. La verdad es que usted ni quiere que el niño le manipule de esta manera ni tampoco quiere las rabietas. El caso es que acaba cediendo a sus caprichos por no oír las rabietas. Es el juego que se tienen, por demás, inaceptable. Por fin, decide/elige romper el juego (y jugar de otro modo) no haciéndole caso hasta que se canse. Aguantará esto hasta cinco minutos de berrinche. Como si el niño lo viera, el berrinche persiste y aún es más escandaloso a los cinco minutos. No hay más remedio que ceder ¿no hay más remedio? Lo que pasa es que no ha jugado decididamente. Podría ser que en los segundos siguientes cesara. El juego habría de apostar hasta el final. La elección implica llegar al final. Las ganas no se tienen para andar a medias. Los pasajeros del autobús también "conocían" sus límites. Por eso se salían con la suya. Usted tendría que ir más lejos en ese juego. Eso requeriría una elección. Un compromiso.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Una elección es más potente en este asunto que una decisión. La decisión supone unas razones para hacer algo, y si esas razones varían se justificaría romper el compromiso. O no llegaría a comprometerse si no está seguro de ganar. Por su parte, la elección no tiene por qué cambiar aunque varíen las razones (que serían parte de su contexto). Por lo demás, la elección compromete más en el proceso de actuar, en la dirección, en jugar, que en el resultado.

En este punto, el terapeuta propondría algún ejercicio de hacer algo "por ganas" consistente, en realidad, en practicar la tolerancia en una situación incómoda, que nunca se decidiría a hacer, pero que se elige precisamente para experimentar lo que pase. Un ejemplo podría ser sentarse justamente al lado de otro o en frente muy cerca, mirando a la cara durante dos minutos, y observar y dejar pasar cualquier cosa que se experimente.

EL COMPROMISO Y LA ACEPTACIÓN

Puesto que hay una distinción, según se ha visto hasta aquí, entre la persona y los eventos contra los que ha estado intentando cambiar, la pregunta clave es, "¿desea usted experimentar estas cosas plenamente y sin defensivas, tal como son y no como parecen ser, y hacer que le funcione?".

En efecto, la esencia de todo lo tratado hasta ahora conducía a esta cuestión. Consiguientemente, es momento para la reorientación, para ver qué pasa. Se requiere, pues, una elección, más que una decisión, la elección de situarse en la perspectiva del tablero, de pasar al mando de las ganas. Un compromiso. El compromiso de despreocuparse por su ansiedad y de ocuparse entonces en la dirección de las otras cosas de la vida. Aquí no vale la lógica del acierto o el error, sino la elección de vivir la vida. Al jugar así "puede que tenga sentimientos de ansiedad", "puede que tenga pensamientos que preferiría no tener". Hasta que no se dé el salto no se sabe qué va a pasar.

Adviértase que cuando se propone esta dirección y se habla de "exponerse" no se trata en realidad de otra cosa que de experimentar lo que se viene experimentando. La diferencia, la gran diferencia es que ahora se abandona la lucha, y se tienen ganas de ver lo que pasa. Se habría cambiado el contexto.

Se lleva a cabo un ejercicio de presentaciones imaginarias con situaciones y sentimientos específicos (que figuran identificadas desde la evaluación inicial) y sin que falten aquéllas contra las que hubiera luchado recientemente. Se requiere que esta exposición sea vívida de manera que se dejen sentir sus efectos. El terapeuta guía esta exposición llamando la atención sobre las reacciones que posiblemente se tengan y recordando el abandono de cualquier intento de control. La cuestión es abrirse a la experiencia y ver lo que pasa. No quiere decir que lo que pase sea totalmente de su agrado. La clave es aceptar la experiencia. El compromiso de seguir adelante.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

LA PRUEBA DE LA REALIDAD

Se revisan las nociones de distanciamiento que se vienen desarrollando en orden, sobre todo, a ver si se están haciendo conexiones entre las sesiones terapéuticas y las situaciones de la vida distintas al problema de referencia. Por otro lado, se introduce la diferencia entre la ansiedad propia de las activaciones que tiene la vida y la ansiedad-problema, creada por el afán de controlarla.

Así mismo, se realiza un ejercicio en imaginación consistente en representar una situación que supone algún sentimiento contra el que lucha y trata de combatir. "Experimente todo lo que sienta". Una vez esto, se le pide que se imagine a él mismo poniendo esta emoción fuera de sí, ahí en frente. Ahora se le pide que describa la emoción ahí en términos de su color, forma y demás dimensiones.

Finalmente, se planea una exposición en vivo para la próxima sesión. Se propone desde las experiencias habidas hasta ahora, que parecen haber cambiado la situación. En concreto, las emociones y pensamientos parecen comportarse distintamente cuando se abandona la lucha contra ellos y se los mira en perspectiva. Todo lo dicho relativo a la elección y el compromiso obran a este respecto, de manera que con tales presupuestos se planea una exposición en vivo. Tratándose de la agorafobia se realizaría fuera en los lugares críticos.

La sesión en vivo se presenta como una experiencia abierta a lo que puede pasar relacionado con la ansiedad. Por decirlo así, consistiría en jugar con la exposición de una manera distinta, sin condicionar el resultado. De hecho, la meta no es exactamente llegar a estar relajado y confortable o intentar confrontar la ansiedad. Por el contrario, si se presenta la ansiedad se ha de aceptar como tal eventualidad, atendiendo lo que sucede. Incluso, se pediría que describa lo que va experimentando, por ejemplo, podría identificar y nombrar los pensamientos, las emociones, las evaluaciones, las tendencias conductuales y reparar en las sensaciones corporales.

La exposición que se hace es la oportunidad (no el problema) de experimentar que se tienen estas emociones y pensamientos en el contexto de darle a uno la gana de tenerlos. La exposición misma es un contexto en el que ocurren los eventos, y no un objetivo de por sí.

La sesión (que no tiene un tiempo limitado) termina cuando la lucha parece que no tiene lugar. Así pues, se trata más de una exposición en el sentido de prueba de experiencia que un ensayo concebido como prueba de extinción.

La terapia en su conjunto contempla sesiones adicionales y dispone de más tópicos relativos a los asuntos tratados.

Centro de Psicología Conductual

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Componentes básicos de la terapia contextual

Descripción de la terapia contextual

Contexto social verbal	Metas	Técnicas	Operaciones conductuales
Contextos: de la explicación del control de la literalidad de la evaluación	**Promover una desesperanza creadora.**	Confusión; metáfora del campo de hoyos.	Establecimiento de funciones motivacionales.
	Hacer ver el control como problema.	Paradojas; metáfora del polígrafo.	Disposición de control antecedente: **- Interrupción del cumplimiento de reglas insensibles a las contingencias. -Facilitación del seguimiento de reglas para la exposición a las contingencias.**
	Diferenciar entre el yo y la conducta.	**Distinción ser/estar; Toma de perspectiva (metáfora del tablero; ejercicio de observación de sí mismo)**	Alteración funcional mediante reglas: -Discriminación del yo como contexto.
	Abandono de la lucha contra los síntomas.	**Desenmascaramiento de la emoción como fenómeno (metáfora del autobús; revisión de convenciones lingüísticas; reducción de la literalidad); Análisis de descripciones valorativas; Ejercicios de elegir y hacer *por ganas*.**	Alteración funcional mediante reglas: -Discriminación del contexto de literalidad -Correlación decir-hacer -Facilitación del contacto con las contingencias
	Compromiso y aceptación.	Ejercicios experienciales; Compromiso de afrontamiento; Aceptación de la experiencia.	**Disposición de consecuencias:** -Establecimiento de reglas de seguimiento.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

5. ACT COMO TRATAMIENTO CONDUCTUAL ORIENTADO A VALORES

Uno de los añadidos más relevantes que aporta la obra de Wilson y Luciano (2002) es el énfasis y la amplitud con que se trata el tema de los VALORES. Diríamos, según se ha podido ir comprendiendo hasta aquí, que los dos grandes ejes por los que se desarrolla la terapia son la ACEPTACIÓN incondicional de los eventos privados y los VALORES como direcciones a los que dirigirse o por donde encaminarse en la vida.

Debe tenerse en cuenta que en todas las sesiones se trabaja sobre la aceptación y sobre los valores, en base a los cuatro componentes, como señalábamos con anterioridad, que llevan consigo: valores, exposición, desactivación de funciones y distanciamiento y fortalecimiento.

No obstante, dicho lo anterior, parece que tiene sentido que la clasificación de los valores, bien podría ocupar las primeras sesiones (claro está, según los casos: el análisis funcional individual de cada cliente). Así, desde el principio se propone "un contrato verbal centrado en los valores". Se parte de la siguiente explicación:

> El terapeuta, tras la evaluación, está en condiciones de exponer al cliente lo que ha entendido del dolor, la experiencia, la historia...del cliente. El terapeuta debe señalar lo que ha comprendido como problemas "que le han estrechado la vida". Entonces, se propone un tratamiento que ayude a ampliar la vida por los caminos que al cliente le importan (sus valores). Se adelantará también que avanzar por terrenos dolorosos será sólo cuando sea necesario en vistas a sus valores.

La "Metáfora del vaso vacío", el "Ejemplo de la educación de los hijos" o la "Metáfora del diente enfermo", pueden servir para introducir estos objetivos (ver anexo). Con todo, cabe terminar esta introducción a la terapia orientada a los valores del cliente, señalando cómo el dolor suele ser inherente al hecho de afrontar problemas.

ACT no intenta llevar al cliente hacia la aceptación emocional sólo con vistas a reducir la frecuencia o intensidad de las respuestas emocionales: la aceptación de pensamientos, recuerdos, emociones y eventos privados valorados como negativos está siempre al servicio de fines que son valiosos para el cliente.

Valorar es responder. El terapeuta ACT tratará de generar las condiciones para que el cliente pueda clarificar los fines o direcciones en la vida en términos de sus acciones, así como las condiciones necesarias para alterar las relaciones entre "sentir-pensar-actuar" que alejan al cliente de lo que quiere en la vida. Y cuando sea necesario se ayudará a establecer relaciones entre los valores del cliente (indicados por él) y los recorridos que elija para caminar en dirección a ellos. Siempre debe estar presente "lo que el cliente quiere para su vida".

Siempre se puede considerar la diferencia entre valoración como sentimiento y como actividad o acto:

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

El terapeuta ACT se centra en los valores como una actividad debido a que los esfuerzos dirigidos al control son efectivos en el ámbito de la valoración como una actividad, en cambio son problemáticos en las áreas de sentimientos y pensamientos acerca de los eventos valorados.

Se plantea entonces: ¿qué significado quiere para su vida?, ¿si hubiera que escribir un epitafio en base a lo que está haciendo, qué diría ese epitafio?

Actualmente, ¿en dirección a qué fin o servicio, de qué están sus pasos?, ¿están sus pasos orientados hacia lo que quiere?, ¿dónde está usted en ese recorrido valioso?

Un punto de partida para clarificar los VALORES es aceptar nuestra propia historia. Tratamos de poner en claro que frecuentemente con vistas a evitar reacciones de nuestra historia, nos vemos obligados a distorsionar nuestras vidas, tal que llegamos a estar psicológicamente fuera de contacto con nuestra propia historia. La evitación que es exitosa en hacer que una persona no contacte con su historia conlleva también que esa persona sea incapaz de beneficiarse de su experiencia pasada y ni siquiera llegue a apreciar por qué ocurre su comportamiento. La alternativa es lograr percibir y abarcar la riqueza de nuestra propia historia: aceptar nuestros sentimientos con el valor establecido por la propia historia y elegir lo que valoremos con nuestros propios actos.

Desde aquí, el planteamiento que se le hace con distintos ejemplos y metáforas, es el de conectar con el dolor (el problema, el miedo...) sólo como una forma de ir hacia lo que realmente le importa. Habría que ejemplificar con hechos o experiencias donde vivir el dolor es beneficioso en línea con cosas importantes que se quieren conseguir (por ejemplo con la metáfora del dentista –ver anexo-).

EVALUACIÓN DE LOS VALORES

Para ayudar a los clientes a conectar con sus valores, debe realzarse su búsqueda en el contexto de los pensamientos temidos evitados, recuerdos y similares.

Se pretende:

1- Exposición al contenido psicológico evitado relacionado con áreas importantes de la vida.

   a) Tratar las respuestas condicionadas y la evitación.
   b) Construir repertorios más amplios y flexibles con respecto al contenido psicológico que abruman.

2- Clasificar los valores del cliente en el contexto de las pérdidas experimentadas.

   a) Identificar los reforzadores establecidos a lo largo de su vida como valores.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

b) Alterar las funciones presentes y aumentar la probabilidad de algún movimiento hacia valores.

3- Evaluación de las diferentes formas de respuesta mediante las cuales el cliente ha evitado el contenido molesto.

a) Identificar los repertorios evitativos inefectivos.

Una primera formulación de la evaluación de los valores se logra por medio de SESIONES DE EXPOSICIÓN PARA EL ACERCAMIENTO A LO QUE IMPORTA (véase anexo).

Una segunda formulación de la evaluación de los valores se presenta mediante el proceso siguiente (se recomienda utilizar esta segunda formulación, si se cree conveniente para un caso dado, sólo después de haber hecho la anterior que incluiría las sesiones de exposición expuestas):

1) Tareas para casa sobre la evaluación narrativa de valores, a partir del Formulario Narrativo de Valores (anexo).
2) Discusión de la tarea anterior en cada ámbito pidiendo ejercicios en forma de acciones.
3) A partir del Formulario de Estimación de Valores y del Cuestionario de Valores (también en anexo), el cliente pondera la importancia en cada área, su grado de éxito-satisfacción y su prioridad.
4) Terapeuta y cliente colaboran para generar metas, acciones y barreras relacionadas con valores establecidos por el cliente. Se puede utilizar del Formulario de Metas, Acciones y Barreras (anexo).
5) Se avanza en la perspectiva ACT sobre lo que al cliente le importa y las barreras que se interponen para hacerlo.
6) El terapeuta atiende a las conductas valiosas, tanto en conductas intra sesión como extra sesión.
7) Enunciados los valores, el terapeuta interviene para facilitar la disposición del cliente a estar psicológicamente presente ante las barreras y hacer lo que haya que hacer.

Se pretende con este trabajo servir como "agitador" de su actuación y situar al cliente en un contexto en que llegue a dar pasos o abrir puertas que habían estado cerradas...

Para ello también se pueden proponer ejercicios experienciales como los expuestos en el anexo (ver "EVALUACIÓN DE LOS VALORES A TRAVÉS DE LA CLARIFICACIÓN FORMAL I: CLASIFICANDO LO QUE EL CLIENTE QUIERE") que incluyen el ejercicio de "qué quieres hacer en tu vida" y "escribir un epitafio".

A continuación, y con los resultados de las intervenciones anteriores, se precisa intervenir en la CLARIFICACIÓN DE LOS VALORES.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Se trata tanto de completar las direcciones valiosas que el cliente aporta en términos de acciones que se dirigen a metas, como de evaluar aquellas variables que controlan las manifestaciones del cliente sobre lo que le gusta y los fines que valora. Para ello, el terapeuta tiene que intervenir sobre la regulación verbal de tipo PLIANCE relativamente pura: "una regulación verbal relativamente generalizada sobre la base de contingencias propiciadas por otros". Por ejemplo:

-Verbalizaciones sobre valores controlados por la presencia del terapeuta (en conjunción con las suposiciones del cliente acerca de lo que agradaría al terapeuta).
-Verbalizaciones sobre valores controlados por el impacto de las señales a un nivel más general (por ejemplo amplia aprobación social o prestigio).
-Verbalizaciones de los valores controlados por los valores, enunciados o asumidos, de los padres.

Es normal que los valores de los clientes estén controlados por las variables señaladas, la cuestión es si la eliminación de las consecuencias tipo PLIANCE, si pueden ponerse a un lado, afectarían significativamente a la ocurrencia de las respuestas. Por ello, puede pedirse al cliente que hable acerca del valor mientras imagina la ausencia de la consecuencia relevante. Pero al hacerlo, también pueden valorar la "aprobación de alguien" y ello es en sí mismo un valor, pero también pueden descartar direcciones elegidas y adoptar otras.

Adicionalmente, terapeuta y cliente trabajarán con el seguimiento inefectivo de reglas TRACKS o de rastreo, así como con las reglas que alteran el valor de lo presente en tanto que "ligan" causalmente un proceso (sentirse mal) o un resultado (hacer lo que uno quiere en la vida). Es posible, además, que haya que ayudar a generar las direccines inherentes a metas vitales específicas (o a generar metas específicas desde direcciones generales):

-¿qué conseguirá con esa meta, dónde le llevará, al servicio de qué está, es ahí donde quiere estar?

Otras veces hay que ayudar, no sólo a establecer objetivos y metas, sino también las acciones hacia ellas (¿qué acciones concretas puede realizar para....; tales acciones al servicio de qué meta están...; qué resultados son previsibles?; está garantizado algún resultado? Con todo, qué elige hacer?. En ocasiones también puede señalar fines que no son posibles; para estos casos hay que tratar de encontrar el valor subyacente y las metas que pueden ser factibles si uno se moviera en esa dirección.

Pueden ocurrir también planteamientos de metas no viables: se trabajarán sobre lo que puede cambiarse y lo que no con muchos ejemplos, además de trabajar sobre los resultados al intentar cambiar lo que puede ser cambiado, o el costo al hacerlo. Se trata de revisar los resultados o dividendos obtenidos al evitar y escapar de sentirse mal como si fuera un obstáculo en el camino de lo que le importa en su vida.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Para estos fines sirven múltiples ejemplos que muestren el costo de lo que se quiere. Pueden aplicarse metáforas como "El ejemplo de la pera y el bono" o la "Metáfora de la tortuga" (anexo).

El planteamiento final es que el malestar está al servicio de lo que se quiere (véase en anexo "Metáfora de aprender a ser un experto en manejar la bicicleta").

En este sentido, la aceptación emocional es un medio para un fin: el de generar actos que puedan tomar realmente la forma de actividad a completar en su vida.

COMPROMISO CON LO QUE IMPORTA Y EL CAMBIO DE CONDUCTA

¿Puede establecer un compromiso con lo que le importa y mantenerlo?: sería útil para mí hacer esto y entonces lo voy a hacer.

Se debe establecer claramente que es un compromiso con lo que le importa en la vida y esa dirección no cambia porque uno falle ("¿y si vuelvo a fallar? pues todos los días tendrás que hacer tu compromiso con lo que valoras para tu vida y elegir").

Debe dejarse muy claro que "no se pide que se comprometa a un resultado, sino que puede tomar una postura en su vida en este preciso momento, sabiendo que probablemente se fallará, no se trata de comprometerse a no fallar nunca: el compromiso es que si falla, cuando falle, lo que hará es sobreponerse y tomar la dirección de nuevo.

El propósito principal es evaluar las barreras psicológicas a los compromisos.

A veces las barreras surgen en la sesión y se sitúan frente a él: "lo he intentado antes... he fracasado antes... la gente me odia... me odio a mí mismo... no puedo hacerlo..." El cliente se ve en la necesidad de huir hasta el punto de evitar la posibilidad de pensar en un compromiso.

> Se propone un ejercicio experiencial que implique una exposición cuidadosa al contenido evitado. Pueden valer los ejercicios anteriores de exposición/valores. Cualquier ejercicio que ponga al cliente en contacto con su sentimiento de bloqueo, de estancamiento, sería una exposición útil, que generará a su vez una mayor flexibilidad. La cantidad necesaria de exposición está determinada por el cambio en la capacidad del cliente para permanecer frente al material evitado y hacer aquello que sirva a sus valores.

No hablamos de algo que haya de sentirse como bueno. Si los pensamientos y sentimientos se perciben como si fueran la razón para tomar decisiones, entonces mantener un compromiso llega a ser imposible, porque uno no puede controlar sus pensamientos y sentimientos. Lo que se plantea como compromiso supone definir un conjunto de situaciones o circunstancias en las cuales el compromiso se aplica, o cuándo se podría hacer una excepción.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

La cuestión es: ¿está dispuesto a hacer un compromiso?, ¿lo haría sabiendo que no siempre va a cumplir con él?, ¿está dispuesto a sentir lo que usted va a sentir cuando fracase en mantener sus compromisos y aún así hacer un compromiso?

También puede aparecer el sentimiento de culpabilidad; pero la culpa está hecha de sentimientos, pensamientos y evaluaciones de "lo que realmente es": la culpa es algo que usted está haciendo, esos pensamientos, sentimientos y evaluaciones no son usted. A partir de aquí se resalta la culpabilidad como un acto. No les pedimos que no se sientan culpables, sino que no actúen con culpabilidad. Es más, de lo que se trata no es de que aceptes el fracaso, lo que se pide es si eliges caminar en la dirección que quieras llevando contigo cualquier pensamiento sobre el futuro; si eliges caminar en la dirección que a ti te importa en tu trabajo llevando a rastras "el pensamiento de que vas a fracasar". Es sólo un pensamiento sobre el futuro, no es el futuro.

Diversas metáforas pueden completar la labor del terapeuta en este trabajo. Se proponen las METÁFORAS Y EJERCICIOS PARA EL TRABAJO EN VALORES Y EL COMPROMISO CON ELLOS (Anexo).

Con la metáfora del viaje, se maneja también su "recaída". El trabajo consiste en aprender a reorientarse, en contra de lo que le pide la "mente" (recaída = fracasado): la cuestión es si hacemos caso al contenido mental o si ponemos nuestros pasos mirando al horizonte de lo que nos importa.

Establecer contacto con los propios valores permite desarrollar un sentido de dirección: ellos tienen una brújula y disponen de todo lo necesario para encontrar y tomar una dirección en sus vidas, pero ocurre que la dirección indicada en la brújula se ha visto oscurecida por subproductos del lenguaje (pensamientos, estados corporales...), y es que normalmente los pensamientos y sentimientos proporcionan una dirección muy poco fiable (sobre todo cuando los fines son a largo plazo).

Centro de Psicología Conductual

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

ANEXO: RECURSOS ACTUALIZADOS EN ACT

Recursos presentados por Wilson y Luciano en el manual de ACT (2002). Referiremos únicamente aquellos que no se han expuesto en los contenidos de la terapia o los que presentaron algunas diferencias señalables con los ya expuestos.

1.- RECOGIDA DE INFORMACIÓN CENTRAL

1. Radiografía del patrón de evitación experencial. En el contexto de preguntas como "¿qué le hace venir a terapia?", las preguntas genéricas de la mayor parte de clientes giran en torno a "mi vida no va bien", "me siento mal" y "no puedo aguantar más". El porqué de ello gira en torno a un cúmulo de eventos privados que rechazan. Los siguientes apartados pormenorizan sobre las relaciones del cliente con sus eventos privados y lo que quiere en su vida.

a) Eventos privados que le producen malestar o sufrimiento (cualquier tipo de recuerdos, sensaciones, predisposiciones corporales, pensamientos..., que tengan función aversiva para el cliente). ¿Con qué frecuencia e intensidad ocurren? (Preguntar por su ocurrencia en sesión.)

b) ¿Con qué situaciones actuales relaciona los pensamientos. Recuerdos, predisposiciones, etc., que le producen malestar?

c) ¿Cuándo detectó por primera vez estas sensaciones de malestar? O, dicho de otro modo, ¿desde cuándo está mal conviviendo con ese malestar o sufrimiento?, ¿cuál es su historia, el desarrollo o evolución de ese problema?

d) ¿Qué plan ha seguido para resolver el problema? O sea, ¿qué ha hecho y qué hace actualmente cuando se presenta el malestar o los contenidos cognitivos con los que no puede vivir? (Atender a la reacción del cliente cuando se den tales eventos, aquí y ahora en sesión.)

e) ¿Qué ha conseguido con lo que ha hecho y qué está consiguiendo actualmente con lo que hace para resolver "el problema"? Es decir, ¿cuáles son los réditos más o menos inmediatos que le proporciona la evitación experencial (tanto en la reducción o eliminación de lo que no soporta como otras consecuencias que se añaden al tener ese problema, por ejemplo bajas laborales, permisos especiales, menos responsabilidades, atención especial, etc.).

f) ¿Cuál es el resultado de lo que intenta solucionar a largo plazo o en el marco de lo que le importa en su vida? Dicho de otro modo, ¿con qué está "chocando" lo que hace para reducir su sufrimiento o malestar?, ¿cómo está su vida, mejora cada día o no? (Se trata de situar los beneficios de la evitación experencial a corto plazo y, a la par, el costo en su vida en lo que a él le importa.) Esta información da paso a una evaluación más sistemática sobre valores.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

2. Cuestionario sobre valores y repercusión del patrón de evitación experencial (qué le gustaría hacer en su vida, cuán lejos está lo que hace de aquello que le gustaría hacer y qué hay entre él y lo que quisiera hacer en su vida). Se trata de medir el grado de satisfacción del cliente o coherencia entre lo que hace y lo que le gustaría hacer en cada área, a la par que se mide la importancia que él da a cada una de las áreas relevantes en su vida (entre ellas, por ejemplo, la familia, el trabajo, la salud, las relaciones sociales, las relaciones íntimas, comunitarias, educativas, relaciones de ocio, etc.). Esta información puede obtenerse, entre otras modalidades, a través de los cuestionarios de valores, barreras y estimación y consistencia de la actuación en dirección a valores (Hayes et al., 1999, y Wilson et al., 2002).

3. Reglas que regulan la vida del cliente, especialmente cuando las circunstancias vitales, traen eventos privados con función aversiva. Se refiere al estilo personal de regulación verbal, especialmente ante el sufrimiento o malestar psicológico. El cuestionario de aceptación y acción (Hayes et al., 1999), como una medida de la evitación experencial, es una opción disponible.

4. Cuestionarios sobre la credibilidad entre razones y acciones (el cuestionario de razones de Hayes et al., 1999 y Luciano, Gutiérrez, Paéz y Valdivia, 2002).

2.- FORMULARIO NARRATIVO DE VALORES

Generar una narración breve en cada área sobre la base de la discusión del trabajo llevado a cabo por el cliente respecto a lo que valora. Si algún área no es aplicable en algún cliente, simplemente se deja en blanco. Después de haber narrado las direcciones valiosas, volver sobre ellas a fin de perfilarlas con el cliente. Continuar este proceso, al tiempo que se cuida que el cliente no ofrezca respuestas de tipo *pliance** hasta que terapeuta y cliente lleguen a una frase breve con la que el cliente esté de acuerdo en que resume sus valores para un área dada.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Áreas	Narración de la dirección valiosa
Relaciones íntimas/parejas	
Relaciones familiares	
Relaciones sociales	
Trabajo	
Educación y formación	
Ocio	
Espiritualidad	
Ciudadanía	
Salud/bienestar físico	

* Se refiere a respuestas que estarían reguladas por las contingencias mediadas por otros.

3.- FORMULARIO DE ESTIMACIÓN DE VALORES

Lea las narraciones de los valores generadas por su terapeuta y usted. Luego estime la importancia que cada área tiene para usted en una escala de 1 (muy importante) a 10 (poco importante). Estime también el grado de satisfacción con que ha vivido en cada una de las áreas durante el pasado mes, en una escala de 1 (mucha satisfacción) a 10 (poca satisfacción). Finalmente, ponga por orden las direcciones valiosas de acuerdo con la importancia que tienen para usted, indicando con un 1 la dirección que más importancia tenga para usted, o sea, la primera, luego la segunda, y así sucesivamente.

Areas	Narración de dirección valiosa	Importancia 1-10	Satisfacción 1-10	Orden
Relaciones íntimas/parejas				
Relaciones familiares				

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Relaciones sociales				
Trabajo				
Educación y formación				
Ocio				
Espiritualidad				
Ciudadanía				
Salud/bienestar físico				

4.- CUESTIONARIO DE VALORES

Importancia

A continuación se presentan varias áreas o ámbitos de la vida que son importantes para algunas personas. En este punto, nuestra preocupación es conocer tu calidad de vida en cada una de estas áreas. Uno de los aspectos que se refieren a la calidad de vida es la importancia que uno da a las diferentes áreas de la vida. Marca la importancia de cada área en una escala de 1-10 (rodeando con un círculo). 1 significa que esa área no es nada importante para ti. 10 significa que ese ámbito de tu vida es muy importante. Conviene que sepas que no para todo el mundo estas áreas son importantes, y además que el valor que cada persona da a estas áreas es algo muy personal. Lo que ahora importa es que lo valores en función de la importancia que para ti personalmente tenga cada área.

Áreas	Nada importante									Extremadamente importante
Familia (diferente de esposo/a hijos/as)	1									10
Esposo/a, parejas, relaciones íntimas	1									10
Cuidado de los hijos/as	1									10
Amigos/vida social	1									10
Trabajo	1									10
Educación/formación	1									10
Ocio/diversión	1									10
Espiritualidad	1									10
Ciudadanía/vida comunitaria	1									10
Cuidado físico (dieta, ejercicio, descanso)	1									10

Centro de Psicología Conductual

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Consistencia

Ahora nos gustaría que estimaras el grado en el que has sido consistente con cada uno de tus valores. No te estamos preguntando sobre cómo te gustaría idealmente haberte comportado en cada área. Ni tampoco te estamos preguntando lo que otros piensan de ti. Asumimos que una persona lo hace mejor en algunas áreas que otras. La gente también se comporta mejor en unas ocasiones que en otras. Lo que queremos saber es lo que has estado haciendo durante la semana pasada. Marca cada área utilizando una escala de 1 a 10 (rodeando con un círculo).
1 significa que tus acciones han sido completamente inconsistentes con tus valores. 10 significa que tus acciones han sido completamente consistentes con tus valores.

Áreas	Nada importante									Extremadamente importante
Familia (diferente de esposo/a hijos/as)	1									10
Esposo/a, parejas, relaciones íntimas	1									10
Cuidado de los hijos/as	1									10
Amigos/vida social	1									10
Trabajo	1									10
Educación/formación	1									10
Ocio/diversión	1									10
Espiritualidad	1									10
Ciudadanía/vida comunitaria	1									10
.Cuidado físico (dieta, ejercicio, descanso)	1									10

*Plantilla de corrección del Cuestionario de Valores (Wilson et al., 2002)**

Área	Puntuación sobre importancia		Puntuación sobre la consistencia		Puntuación de la discrepancia
.Familia (diferente de esposo/a hijos/as)		Menos			
.Esposo/a, parejas, relaciones íntimas		Menos			
.Cuidado de los hijos/as		Menos			
.Amigos/vida social		Menos			
.Trabajo		Menos			
.Educación/formación		Menos			
.Ocio/diversión		Menos			
.Espiritualidad		Menos			
.Ciudadanía/vida comunitaria		Menos			
.Cuidado físico (dieta, ejercicio, descanso		Menos			

Puntuación total de importancia = ___
Puntuación total de consistencia = ___
Puntuación total de discrepancia = ___

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Nota: La puntuación de discrepancia está en un rango de 0 a 90, donde 0 significa que no hay discrepancia entre la eficacia y la importancia y 90 indica el nivel máximo de discrepancia. Entre los aspectos que resultan de interés, destacarían los siguientes:

a) Discrepancia alta (se asume que debe haber un nivel de malestar considerable en tanto que la persona no estaría haciendo nada de lo que quiere).
b) Consistencia alta en hacer lo que se quiere hacer. Conviene revisar los patrones de funcionamiento asentados en la deseabilidad social.
c) Si se da la combinación extraña de una puntuación alta en consistencia y baja en importancia, la pregunta para el cliente es: ¿por qué se implica activamente en ámbitos de su vida que no le importan?

*Cuestionario utilizado clínicamente. Actualmente en desarrollo para criterios psicométricos.

5.- CUESTIONARIO DE ACEPTACIÓN Y ACCIÓN (Traducción de AAQ de Hayes et al., 1999)*

Debajo encontrará una lista de afirmaciones. Por favor, valore hasta qué punto es cierta o se cumple en usted cada una de tales afirmaciones. Use la siguiente escala para responder (desde "nunca se aplica a mí hasta siempre es cierto o siempre se aplica a mí").

1	2	3	4	5	6	7
Nunca es cierto	Muy raramente	Raramente	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre es cierto para mí

1.- Soy capaz de hacer frente a un problema incluso si no estoy seguro de qué es correcto hacer ___

2.- A menudo me sorprendo a mí mismo soñando despierto sobre cosas que he hecho y también sobre lo que haría de otro modo en una próxima vez ___

3.- Cuando me siento deprimido o ansioso soy incapaz de cuidar de mis responsabilidades ___

4.- Casi nunca me preocupo de tener mis ansiedades, preocupaciones y sentimientos bajo control ___

5.- No tengo miedo de mis sentimientos ___

6.- Cuando evalúo algo negativamente, habitualmente reconozco que es sólo una reacción personal y que eso que evalúo como negativo no es algo objetivamente negativo ___

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

7.- Cuando me comparo con otras personas, me parece que la mayoría manejan su vida mejor de lo que lo hago yo ___

8.- La ansiedad es mala ___

9.- Si ahora, por arte de magia, pudiera eliminar todas las experiencias dolorosas que he tenido en mi vida, lo haría ___

Las puntuaciones en ítems 1, 4, 5 y 6 se han de considerar inversas. Por ejemplo, si en el ítem 1 se ha puntuado 5 (frecuentemente es cierto), se ha de transformar en 3 puntos, y si se ha puntuado en 1, entonces equivale a 7 puntos.

6.- FORMULARIOS DE CREDIBILIDAD EN RAZONES I y II

(Luciano, Gutiérrez, Páez y Valdivia, 2002)

Se presentan dos tipos de cuestionarios. Uno abierto y otro cerrado. Estos cuestionarios ejemplifican relaciones entre razones y acciones (dadas en el cuestionario o pedidas al cliente) y la credibilidad del cliente al respecto de si las razones dadas justifican (o son buenas razones o necesarias) para la acción que corresponda. Esta credibilidad sobre la relación entre razones y acciones se ha de considerar teniendo en cuenta las funciones que, para cada cliente, puedan actualizarse al responder a las condiciones del pase del cuestionario. El primero es un cuestionario abierto basado en Hayes, Bissett, Korn, Zettle, Rosenfarb, Cooper y Grundt (1999) y el segundo es un formato cerrado.

Cuestionario I (formato abierto)

A continuación le pedimos que responda a las siguientes afirmaciones teniendo en cuenta que no hay un modo de responder que sea mejor que otro. Lo importante es lo que usted piensa. Le pedimos, entonces, que responda del modo más personal y auténtico que pueda. Por favor, lea la frase y a continuación escriba en primer lugar dos razones que usted cree que podría dar la persona que se describe en cada frase para hacer lo que hizo. Después, escriba dos razones que usted daría si estuviera en una situación como la indicada.

1. "María canta y baila acompañando el sonido de la radio"
Indique dos razones que María daría para cantar y bailar.
1)
2)
Indique dos razones por las que usted cantaría y bailaría.
1)
2)

2. "Dolores sufre de sobrepeso, acude al médico y éste le prescribe una dieta. A la semana siguiente admite no haberla seguido."
Indique dos razones que Dolores daría para no haber seguido la dieta prescrita por el médico.
1)
2)

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Indique dos razones por las que usted no seguiría una dieta prescrita.
1)
2)

3. "Esteban se acerca al despacho de su jefe para pedirle un aumento de sueldo, pero en el último momento da la vuelta y lo deja para otra ocasión."
Indique dos razones que Esteban propondría para dar la vuelta y dejarlo para otra ocasión.
1)
2)
Indique dos razones por las que usted daría la vuelta y lo dejaría para otra ocasión.
1)
2)

4. "Andrés promete a sus hijos que el fin de semana irán de excursión. Como en otras ocasiones, acaba aplazando la salida para el siguiente fin de semana."
Indique dos razones que Andrés daría para no cumplir su promesa aplazando la salida.
1)
2)
Indique dos razones por las que usted no cumpliría su promesa y aplazaría la salida.
1)
2)

5. "David se pasa todo el día llorando y tirado en un sillón."
Indique dos razones que David daría para estar todo el día llorando y tirado en el sillón.
1)
2)
Indique dos razones por las que usted estaría todo el día llorando y tirado en el sillón.
1)
2)

Ahora, por favor, vuelva a leer las razones que ha escrito para las situaciones anteriores y anote al lado de cada una de ellas hasta qué punto esas razones le parecen válidas o no para las acciones que se indican. Tome como referencia una escala desde 0 hasta 10, donde 10 sería igual a una razón que entiende muy válida para la acción emprendida y 0 una razón que entiende nada válida.

Sume las puntuaciones (máximo 200) y calcule el porcentaje de credibilidad en las razones dadas como relevantes para las acciones:

Suma de puntuaciones: ____
Porcentaje de credibilidad: ____

Centro de Psicología Conductual

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Cuestionario II (formato cerrado)

A continuación le pedimos que responda a las siguientes afirmaciones teniendo en cuenta que no hay un modo de responder que sea mejor que otro. Aquí lo que interesa es lo que usted piensa. Le pedimos, entonces, que responda del modo más personal y auténtico que pueda. Por favor, lea atentamente cada afirmación y valore con un número desde 0 hasta 10 si considera que las razones que en cada caso se señalan para hacer o no hacer algo son plenamente válidas para usted.

Afirmación	Puntuación desde 0 hasta 10
Pedro no va a trabajar porque se siente muy triste.	.....
Manuel se siente agobiado y, por ello, decide aplazar el examen para óxima convocatoria.	.....
Silvia está muy animada y por eso ha organizado una reunión con sus amigos.	
Ramón era amable con sus hermanos sólo si estaba de buen humor.	.....
María iba a comenzar a estudiar pero lo ha dejado porque la han invitado a una fies	.....
Se ha levantado con poco ánimo y por eso no va a estudiar.	
Eduardo sale con sus amigos porque está contento.	.....
Miguel solamente sigue la prescripción médica de caminar diariamente si cuentra con ganas.	.....
Margarita se siente culpable, con frecuencia, de los enfados de su hijo y, por ello, mporta dándole lo que quiere.	.....
.Pepe suele contestar mal cuando está enfadado.	
.Juana es muy voluntariosa y, por eso, hace buenas obras.	.....
.María no sale apenas porque es muy tímida.	.....
.Ernesto fue maltratado en su infancia y, por ello, abusa de su pareja.	.....
	.....
	.....

Sume las puntuaciones (máximo 130) y calcule el porcentaje de credibilidad en las razones dadas como relevantes para las acciones:

Suma de puntuaciones: ____
Porcentaje de credibilidad: ____

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

7.- METÁFORA DE LOS 2 ESCALADORES

Objetivo: Subrayar la similitud entre terapeuta y cliente en el contexto de la relación terapéutica. Establecer el contexto de la terapia.

Es como si nosotros dos fuéramos escaladores, cada uno en su propia montaña, separadas por un gran valle. Yo puedo ser capaz de ver una vía por la que subir su montaña, no porque la haya escalado antes, ni porque yo esté en la cima gritándole a usted por dónde tiene que subir, sino porque estoy situado en un punto desde el que puedo ver cosas que no pueden verse desde donde está usted. Esta es su terapia, pero, ¿y si fuera la mía?...Yo tengo mi propia montaña que subir, y entonces usted podría decirme algo sobre la senda por la que estoy subiendo. Mi ventaja aquí no consiste en que yo sea más grande, mejor o más fuerte que usted. Es simplemente la ventaja de la perspectiva. Por otro lado, hay cosas respecto a su montaña que yo no puedo saber, cosas respecto a las cuales tendré que confiar en lo que usted me diga. Por ejemplo, si la montaña que usted está tratando de escalar es la montaña "correcta" o no, es sólo una cuestión de valores. Únicamente usted puede responder a eso. Asimismo, aunque yo sea capaz de aconsejarle acerca de la senda que veo, no puedo subir su montaña por usted. En realidad, es usted quien tiene la tarea más difícil.

8.- METÁFORA DEL JARDÍN

Objetivo: Establecer el contexto de la terapia

Suponga que usted es un jardinero que ama su jardín, que le gusta cuidar de sus plantas, y que nadie más que usted tiene responsabilidad sobre el cuidado de sus plantas. Suponga que las plantas son como las cosas que usted quiere en su vida... así, ¿cuáles son las plantas de su jardín? ¿Cómo ve las plantas como jardinero? ¿Tienen flores, huelen bien, están frondosas? ¿Está cuidando las plantas que más quiere como usted las quiere cuidar?...Claro que no siempre dan las flores en el lugar que usted quiere, en el momento que lo desee; a veces se marchitan a pesar del cuidado; la cuestión es cómo ve que las está cuidando, ¿qué se interpone en su camino con las plantas, en su quehacer para con ellas? Quizás esté gastando su vida en una planta del jardín. Ya sabe que en los jardines crecen malas hierbas. Imagine un jardinero que las corta tan pronto las ve, pero las malas hierbas vuelven a aparecer y nuevamente el jardinero se afana en cortarlas y así, ¿es esa su experiencia con su problema? Surge... (el problema del cliente, dígase la ansiedad o sus recuerdos o pensamientos que le hacen sentir mal) *y..., abandona el cuidado del jardín para ocuparse de ese problema. No obstante, las malas hierbas, a veces, favorecen el crecimiento de otras plantas, bien porque den espacio para que otras crezcan, bien porque hagan surcos. Puede que esa planta tenga algún valor para que las otras crezcan. A veces, las plantas tiene partes que no gustan pero que sirven, como ocurre con el rosal que para dar rosas ha de tener espinas. ¿Qué le sugiere? ¿Puede ver sus plantas y las áreas de su jardín donde aún no hay semillas? Algunas estarán mustias y otras frondosas. Háblame de sus plantas y de si las cuida como usted quiere cuidarlas. Dígame si está satisfecho con el cuidado que da a sus plantas, si las cuida de acuerdo con lo que valora en su vida* (el cliente comenta al respecto).

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

El trabajo que aquí haremos es como plantar una nueva semilla que tendremos que hacer crecer con el trabajo que los dos hagamos. Esta nueva planta la alimentaremos hasta que usted tenga habilidad cuidando las demás plantas, las cosas importantes de su vida como usted quiera cuidarlas. Hay otra cosa importante: cualquier jardinero sabe que el crecimiento de sus plantas no depende de su estado de ánimo, sino que cada planta requiere un cuidado sistemático y apropiado y, a pesar de ello, nadie puede garantizar el resultado completo con cada planta... Quizá al jardinero le gustase que el cuidado de una planta diese a luz una planta con un número de flores blancas de un tamaño preciso, en un tiempo concreto. Pero el jardinero sabe muy bien que la planta puede ofrecer otras flores distintas, en menor número y desprendiendo un olor menos agradable que el deseado, o quizá más. No es algo que el jardinero pueda controlar. La cuestión es si a pesar de ello valora el cuidado de esas plantas. Es más, las cosas, personas..., que queremos en nuestra vida se parecen a las plantas del jardín. A veces el jardinero quizá se impaciente si la planta tarda en crecer o lo que crece inicialmente no le gusta. Si el jardinero arranca de "cuajo" lo plantado y pone otra semilla, nunca verá crecer la planta, y su vida girará sólo en poner semillas sin llegar a vivir cada momento del crecimiento. Otra opción es seguir cuidando las plantas, con lo que ofrezcan cada momento.

Es importante que sepamos, los dos, que yo nunca podré plantar semillas en su jardín, ni decirle qué semillas plantar, y cómo crecerán mejor; que nunca podré cuidar de sus plantas. Sólo usted podrá hacerlo. Y ahora, le pregunto si, por un minuto, ¿podría dejar de centrarse en la planta que le molesta, la que le ha traído aquí? ¿Estaría dispuesto aun con cualquier pensamiento sobre esa planta que no quiere a hablar de las otras plantas de su jardín, de cómo están, e incluso estaría dispuesto a hacer algo con ellas, a cuidarlas incluso sin ganas?...Dígame, ¿qué hay entre usted y el cuidado de sus plantas? ¿Qué le impide cuidarlas ya?

9.- METÁFORA DE CONOCER EL LUGAR

Objetivo: Ayudar a comprender la experiencia del cliente.

Es como ir a un nuevo trabajo donde hay numerosos aparatos que manejar y reglas de organización, pero uno va sin conocer nada sobre la sensibilidad de los aparatos y las reglas del sistema, o sin saber quién organiza el trabajo y el papel de cada uno. Uno haría mejor el trabajo si se dispusiera a aprender el manejo de los aparatos y las reglas de funcionamiento. Dígame todo lo que pueda para que yo pueda entender su problema, su experiencia y sus reglas, lo que le trae a consulta.

10.- METÁFORA DE LAS CALLES CON TIENDAS

Objetivo: Ayudar a comprender la experiencia del cliente. Comenzar a clarificar problemas y valores.

Le decimos al cliente que piense en su vida como ir por las calles de la ciudad. Va por unas calles y no por otras por las razones que quiera. Se le dice que las calles están repletas de tiendas, escaparates, sonidos y luminosos que invitan a pararse, a entrar en ellas y comprar sus productos. Sin embargo, no es lo mismo caminar por las calles en dirección a lo

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

que uno quiera, que ir por las calles y no llegar a ningún sitio porque constantemente paramos en los escaparates y entramos a comprar lo que allí se ofrece. Al cabo del tiempo, uno ve que su vida está al arbitrio de lo que se ofrece en las tiendas, y parece que hemos perdido la dirección y no se sabe por dónde uno camina ni qué dirección tomar al llegar a una encrucijada... Excepto que la elección fuera salir a comprar, comprar constantemente hace que la vida esté entrecortada frecuentemente.

Le preguntamos al cliente por qué calles quiere ir y por las numerosas tiendas que tiene en el camino cuyos productos le atrapan, aunque no quisiera que le atraparan, por los pensamientos que surgen y que funcionan ordenándole que entre a comprar y lo hace ("por ejemplo, no puedo salir, tengo ansiedad" y no sale). Le pedimos que nos hable de sus calles, dónde conducen, y por las tiendas y productos que le atrapan, le hacen parar o cambiar la dirección en la que quiere ir.

11.- METÁFORA DEL VASO SUCIO

Objetivo: Fomentar un contrato verbal centrado en los valores.

Suponga que tener un vaso limpio y transparente fuera algo relevante para usted. Sin embargo, el vaso está muy sucio, lleno de partículas y elementos que no le gustan, le molesta verlos. Para poder conseguir ver el cristal transparente hay que echar agua, y durante el proceso el vaso estará aún más sucio que al principio. Es paradójico que esté más sucio cuando se está limpiando. La cuestión es que ese proceso turbio, confuso, donde el vaso parece más sucio que antes tiene un valor en tanto que es parte del proceso para conseguir limpiar el vaso.

12.-EJEMPLO DE EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

Objetivo: Fomentar un contrato verbal centrado en los valores.

A veces negar algo a un hijo va cargado de dolor al ver la reacción que ellos experimentan ante la negativa. Sin embargo, en los padres es un dolor aliviado, ya que esa experiencia está alterada por el significado que tiene: está en la dirección que entienden mejor para que su hijo aprenda a caminar por la vida, o sea, que valoran el "no" de ahora sobre el bien posterior, pero en cualquier caso puede resultar doloroso.

13.- EJEMPLO DEL DIENTE ENFERMO

Objetivo: Fomentar un contrato verbal centrado en los valores. Si se está haciendo bien, se sentirá tremendamente mal.

Si usted acude al dentista con un diente enfermo y el dentista echa un vistazo a su boca, hurga en ella, pincha y rasca, pero sólo toca los dientes que están sanos, la cita tal vez no sea dolorosa, pero tampoco habrá proporcionado ninguna utilidad para el diente enfermo. Si

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

el dentista le cobra por ese trabajo, es posible que no le haya hecho ningún daño, pero, en realidad, le ha estafado: usted sale de su consulta con el mismo diente enfermo.

14.- METÁFORA DEL GRANJERO Y EL ASNO (y diálogo post-metáfora).

Objetivo: Fomentar la desesperanza creativa: tratar de encontrar el sentido de la desesperanza y su valor.

Había una vez un granjero que tenía un asno muy, muy viejo. Un día, mientras el asno estaba caminando por un prado, pisó sobre unas tablas que estaban en el suelo, se rompieron y el asno cayó al fondo de un pozo abandonado. Atrapado en el fondo del pozo el asno comenzó a rebuznar muy alto. Casualmente, el granjero oyó los rebuznos y se dirigió al prado para ver qué pasaba. Pensó mucho cuando encontró al asno allí abajo. El asno era excesivamente viejo y ya no podía realizar ningún trabajo en la granja. Por otro lado, el pozo se había secado hacía muchos años y, por tanto, tampoco tenía utilidad alguna. El granjero decidió que simplemente enterraría al viejo asno en el fondo del pozo. Una vez tomada esta decisión, se dirigió a sus vecinos para pedirles que vinieran al prado con sus palas. Cuando empezaron a palear tierra encima del asno, éste se puso aún más inquieto de lo que ya estaba. No sólo estaba atrapado, sino que, además, lo estaban enterrando en el mismo agujero que le había atrapado. Al estremecerse en llanto, se sacudió y la tierra cayó de su lomo de modo que empezó a cubrir sus patas. Entonces, el asno levantó sus cascos, los agitó, y cuando los volvió a poner sobre el suelo, estaban un poquito más altos de lo que habían estado momentos antes. Los vecinos echaron tierra, tierra y más tierra, y cada vez que una palada caía sobre los lomos del asno, éste se estremecía, sacudía y pisoteaba. Para sorpresa de todos, antes de que el día hubiese acabado, el asno apisonó la última palada de tierra y salió del agujero a disfrutar del último resplandor del sol. (Anónimo)

Terapeuta: Me pregunto si no siente usted que los problemas de su vida lo están enterrando literalmente. ¿Y si hubiera alguna forma en la que usted, como el asno de la historia, pudiera encontrar la manera de pisotear sus dificultades? Si hubiera un modo por el cual las mismas cosas que ahora parecen estar amenazando su existencia pudieran en realidad usarse para elevarse, ¿podría entonces alcanzar esa vida que tanto anhela? Me gustaría hacerle notar que en esta historia el asno no podría haber salido del pozo de no ser por la misma tierra que amenazaba por enterrarlo.
Cliente: ¿Y cómo puedo pisotear mis problemas?

15.- DIALOGO POST-METAFORA DEL HOMBRE EN EL HOYO (o metáfora del hombre del agujero)

Cliente: Entonces...no tengo solución...(Llorando o abrumado.)

Terapeuta: No, no es usted quien no tiene solución, es la estrategia lo que no funciona, la que no tiene solución.

Cliente: Pero, no sé hacer otra cosa. No puedo soportar estar en el hoyo...

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Terapeuta: Y, dígame, cavar, hacer cualquier cosa para no estar en ese hoyo, para no ver la angustia, sus recuerdos, su profundo malestar...¿dónde le ha llevado?, ¿le ha sacado del hoyo o ha hecho el hoy más grande?

Cliente (*abrumado, llorando*): Estoy deprimido, confuso, desorientado.

Terapeuta: Eso es bueno aquí, sea lo que sea esa confusión, esos sentimientos contienen mucho de valor, es lo que le hace cavar.

Cliente: No sé, ¿qué voy a hacer?...

Terapeuta: De momento podemos ver qué es lo que contienen de valor esos sentimientos que le hacen cavar, podemos ver qué ha hecho para salir del hoyo y cómo ha funcionado...

Otro cliente puede reaccionar como sigue:

Cliente: Es en el hoyo donde seguramente quiero estar.

Terapeuta: Es una opción cavar en el hoyo y es otra estar en el hoyo.

Cliente: Es igual, seguramente ése es mi sitio, el hoyo, llevo tanto tiempo ahí cavando o sin cavar...

Terapeuta: Me gustaría preguntarte cómo te sientes al decir esto...Me pregunto si esto que me estás diciendo aquí y ahora, lo que estás sintiendo aquí y ahora, se parece a lo que sientes y dices en otros momentos de tu vida...dime qué hay.

Cliente (*sollozando*): En parte sí..., quizá eso es lo que quiero, es que soy así, soy perezoso, no soy inteligente...

Terapeuta: Dime qué más viene ahora, lo que sientes...
Cliente: Un profundo vacío, como otras veces; no tengo arreglo, tengo miedo...(llorando, cabizbajo, sin fuerzas..., rendido...)

Terapeuta: Y dime dónde te ha llevado esto que estás haciendo ahora, esto que es tan familiar para ti...

Cliente: A nada, a peor, es horrible, no sé qué voy a hacer...

Terapeuta: ¿Y si este profundo vacío, ese miedo que sientes, esas cosas que te dices...y si en ellas está el valor de lo que te importa, y si estos sentimientos se quedan contigo para siempre?

Cliente (*cabizbajo, llorando*): No puedo, no tengo dónde agarrarme...

Terapeuta: Dime qué te gustaría hacer ahora mismo.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Cliente: Salir corriendo, ir a casa y...

Terapeuta: Y eso es lo que haces en otras ocasiones, ¿verdad?

Cliente (*llorando*): Sí, no tengo arreglo, ¿cómo voy a acabar con esto, dónde voy a encontrar la solución?

Terapeuta: Bien, como el asno en el pozo, no quería la tierra que le caía encima pero resultaba bien. Por lo que veo este miedo te machaca, salir corriendo para acabar con ello, con esos sentimientos, es algo familiar. Bien, ¿y si lo que más temes es tu gran aliado para salir del pozo, como le ocurrió al asno?

16.- EJERCICIO "DE NADA IMPORTA"

Objetivo: Movilizar al cliente a buscar valores (o cosas importantes para él). Clarificar el hecho de que dar importancia a algo siempre implica dos cosas: algo que se da importancia y la persona que da importancia.

El terapeuta sugiere al cliente que el fanatismo no tiene importancia, la pobreza no tiene importancia, la guerra no tiene importancia. Cada cierto tiempo, el terapeuta resume esta postura afirmando "nada tiene importancia". Cuando el cliente comienza a hacer objeciones, el terapeuta le pregunta acerca de las razones por las que algo importa. Cuando el cliente aporta razones (por ejemplo porque mucha gente sufre en la guerra), el terapeuta pregunta por qué eso importa. De este modo, el terapeuta continúa rebatiendo cualquier razón con la respuesta: "¿y por qué importa eso?". Por lo general, si el terapeuta persiste, el cliente llega finalmente a la razón última: "Bueno, a mí me importa". En ese momento, el terapeuta pregunta al cliente dónde quedaría esa importancia si ellos dejaran de existir.

17.- EJERCICIO DE LOS CALCETINES PERIGÓ. (Hayes et al., 1999)

Objetivo: Promover los valores como actividad.

Terapeuta: Dime si tienes sentimientos profundos, muy relevantes para ti, acerca, por ejemplo, de los calcetines de punto Perigó. Dime también si te importa o es central para tu vida que la gente lleve calcetines de punto.

Cliente: Pues ni lo uno ni lo otro me importa.

Terapeuta: Bueno, intenta ahora que surjan unos sentimientos muy profundos e importantes acerca de los calcetines Perigó.

Cliente: Bromeas, no, no lo puedo tener.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Terapeuta: Inténtalo, por favor, concéntrate e intenta que surjan esos profundos e importantes sentimientos y motivación hacia los calcetines Perigó.

Cliente: No es posible. Al menos yo no puedo.

Terapeuta: Bueno, ahora imagina que a pesar de no sentir nada especial por tales calcetines, vas a actuar de un modo que haga de los calcetines algo muy importante. ¿Qué se te ocurre que harías para hacer de los calcetines Perigó algo muy importante?

Cliente: No sé, se podría incentivar a los empleados del ministerio que llevasen tales calcetines.

Terapeuta: ¿Qué más?

Cliente: Podría reducir el precio de los zapatos para quienes llevasen esos calcetines.

Terapeuta: Vale, más.

Cliente: Podría llevar yo esos calcetines, ofrecerlos gratis, venderlos diciendo que llevarlos da suerte, yo qué sé...

Terapeuta: Dime, ¿cómo podrías ser recordado entre tus compañeros de trabajo, tu familia, después de implicarte en tales acciones durante meses?

Cliente: Como un hombre que adora los calcetines, que se preocupa y mucho por los calcetines Perigó.

Terapeuta: Seguramente. O sea, que a pesar de no tener sentimientos especiales hacia los calcetines Perigó, al comportarse de ese modo lo cierto es que nadie podría decir que no tienes unos sentimientos y motivos fuertes hacia los calcetines Perigó. Lo que realmente ha importado es lo que has hecho, ésas son las huellas. Lo que ha producido cambios son tus acciones.

18.- EJERCICIO DE ¿CUÁLES SON LOS NUMEROS? Y ¿CÓMO SE LLAMA TU MADRE?

Objetivo: Experimentar el efecto aditivo de la historia y el efecto de la historia en el presente. La inutilidad de la evitación de las reacciones de nuestra historia.

Ejercicio ¿cuáles son los números?

Terapeuta: vamos a hacer un ejercicio que probablemente le parecerá un poco tonto. Vamos a ello. Cuando le pregunte por los números, usted me contesta que 1, 2 y 3. ¿Cuáles son los números?

Cliente: 1, 2 y 3.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Terapeuta: ¿Cuáles son los números?

Cliente: 1, 2 y 3.

Terapeuta: Ahora le voy a pedir por lo que más quiera en su vida, que olvide esos números, como si no existieran. Dígame, ¿cuáles son los números?

Cliente: 1, 2 y 3.

Terapeuta: No, le he dicho que lo olvide de su mente. ¿Cuáles son los números?

Cliente: No puedo, no se los digo pero están.

Terapeuta: Venga, ¿cuáles son los números?

Cliente: 3, 4 y 5.

Terapeuta: Y los otros.

Cliente: Pues ahí están, no se pueden olvidar.

Terapeuta: Me temo que si nos encontramos dentro de un tiempo y le pregunto por los números...

Cliente: pues le diré o pensaré 1, 2 y 3.

Ejercicio: ¿cómo se llama tu madre?

Sigue la misma lógica que el anterior para ejemplificar que el nombre de su madre forma parte de su historia y –aunque no quiera decirlo- si alguien le preguntase cómo se llama su madre, el nombre de su madre y las reacciones asociadas al nombre estarían presentes de un modo u otro.

19.- DIALOGO QUE EXPRESA LA ELECCIÓN COMO PRIORIDAD

Objetivo: Elegir con razones (o sin ellas), pero no por razones.

Terapeuta: Veamos:, ¿por qué compraría este mueble?

Cliente: Porque me gusta.

Terapeuta: ¿Y por qué le gusta?

Cliente: Es bonito...

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Terapeuta: ¿Y por qué es bonito?

Cliente: Porque me gusta el tacto de la madera, y huele bien, quedará bien en la habitación...

Terapeuta: ¿Y por qué le gusta el tacto de la madera? ¿Por qué huele bien? ¿Y por qué quedará bien en la habitación?

Cliente: ...Bueno, me gusta.

Terapeuta: Y dígame, ¿qué cosas positivas diría su madre si le preguntase sobre el mueble?

Cliente: ... *(varias razones positivas).*

Terapeuta: ¿Y si se lo preguntase a su padre, a su abuela, a su jefe, a sus amigos?

Cliente: ... *(varias razones positivas).*

Terapeuta: Y ahora, digamos que preguntamos por los aspectos negativos de elegir ese mueble, por ejemplo, dígame, ¿qué le diría su madre, y su padre, sus amigos, su vecino... y otros?

Cliente: ... *(varias razones negativas).*

Terapeuta: ¿Y qué va a hacer con tantas razones positivas y negativas?, ¿podríamos tener más si hiciéramos una encuesta?

Cliente: Sí, es cierto.

Terapeuta: Al final, le pregunto aquí y ahora, ¿elige comprar el mueble, o no?

Cliente: Pues sí.

20.- METÁFORA DEL ESQUIADOR Y METÁFORA DEL DENTISTA

Objetivo: Estar dispuesto o abierto a experimentar el dolor es una posibilidad; puede que no sea el dolor lo que destruye la vida de una persona, sino lo que se hace ante ese dolor.

Metáfora del esquiador

Esquiar pendiente abajo puede proporcionar un ejemplo útil. Se siente como si, al inclinarse hacia delante, usted fuera a perder el control y fuera a caer dando tumbos montaña abajo. Pero cuando se esquía, la única forma de mantener el control de su

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

velocidad y su equilibrio es, precisamente, ir pendiente abajo en lugar de echarse hacia atrás, aunque su inclinación natural sea ésa.

Metáfora del dentista

Ir al dentista proporciona otro ejemplo: su impulso natural es apartarse con fuerza del torno, pero si usted hace eso, el daño podría ser peor. Como mínimo, no conseguirá arreglar sus dientes. Así que ¿por qué entonces nos sentamos y permitimos que use el torno con nosotros? Seguro que no es porque nos guste ese instrumento. Nos sentamos porque sentarse ahí surte efecto.

21.- EJERCICIO DE MULTIPLES PUERTAS ANTE UN HECHO

Objetivo: Diferenciar dolor y trauma. Mostrar flexibilidad ante los hechos en que reaccionamos con dolor.

Podemos pedir al cliente que nos diga cuántas formas se le ocurren para diferentes desenlaces al cabo de dos años ante la pérdida de un hijo muy querido al que una persona estaba muy unida. Por ejemplo, al cabo de dos años puede haber muerto de pena; también haber cambiado su vida y dedicarse a ayudar a otros niños; también podría estar en un hospital psiquiátrico aquejado de una gran depresión por alucinaciones; también podría seguir la vida de antes aunque dedicando más tiempo a sus familiares. Preguntamos, entonces, por la diferencia entre el dolor y la conversión del dolor en trauma. El dolor, le decimos, es lo que cada uno siente cuando ocurre algo que la vida das y no puedes cambiar. El trauma, es no admitir ese dolor. Hacemos lo mismo con otros ejemplos para presentar un contexto de flexibilidad o de múltiples puertas ante un hecho al que reaccionamos con dolor, en vez de una única puerta o una única forma de reaccionar, por ejemplo la de no admitir el evento que vivimos con dolor.

22.- SESIONES DE EXPOSICIÓN PARA EL ACERCAMIENTO A LO QUE IMPORTA

Objetivo: Exponerse al material psicológico evitado y difícil. Tomar contacto con lo que le importa de un modo experiencial.

(Se ejemplificará con el caso de un cliente que ha sido entrevistado acerca de los fracasos académicos previos; obviamente estos contenidos podrían ser sustituidos por cualquiera otros).

Terapeuta: Vamos a hacer varias cosas en esta sesión. Algunas de estas cosas pueden ser emocionalmente dolorosas. Si involucrarse en ellas fuera útil para fomentar tus metas académicas y personales, ¿merecería la pena? ¿Estarías dispuesto?

Si el cliente responde afirmativamente:

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Terapeuta: En primer lugar, llevaremos a cabo un ejercicio experiencial de ojos cerrados. Durante este ejercicio, te pediré que cierres los ojos y escuches mi voz. Si te distraes, algo que es normal, simplemente retoma el sonido de mi voz y continúa con el ejercicio. Una vez finalizado éste, voy a pedirte que escribas algo. No hablaremos hasta que el ejercicio y lo que escribas hayan concluido. Yo saldré de la habitación mientras escribes y volveré para informarte cuando se haya agotado el tiempo de que dispones para escribir.

Ejercicio de exposición experiencial

La forma de este ejercicio es completamente flexible. Su función es llevar a cabo exposición con respecto a material psicológico evitado y difícil, tal como temores acerca del futuro y remordimientos por el pasado. El contenido del ejercicio puede variarse dependiendo de los detalles concretos del área valorada objetivo de la intervención. Recuérdese que el objetivo es que esta exposición sirva para que el cliente se acerque o tome contacto con lo que le importa de un modo experiencial en vez de hacerlo en un marco muy lógico o socialmente amparado.

Se comienza el ejercicio pidiendo al cliente que se siente derecho, sin cruzar ni brazos ni piernas y con los pies apoyados en el suelo. Esta postura se adopta para permanecer razonablemente cómodo a lo largo del ejercicio, lo que hace menos probable que la necesidad del cliente de ajustar su posición interfiera con el ejercicio. El ejercicio debería llevarse a cabo en un tono de voz lento, pausado y un tanto sosegado. Introduzca muchas pausas y hable lentamente. Al cliente se le pedirá que imagine ciertos detalles de una situación, por lo que ir más despacio facilitará el proceso. A continuación, se expone un patrón general (pero no lea este protocolo al realizar el ejercicio).

Quiero que notes el sonido de mi voz. Me gustaría que siguieras mis instrucciones. Si te das cuenta de que estás quedándote dormido, que estás pensando en otras cosas o que estás distraído en cualquier otra cosa, simplemente retoma el sonido de mi voz.

En primer lugar, quiero que notes los diferentes sonidos que puedes oír a tu alrededor. (Aquí el terapeuta debería parar y escuchar atentamente; a continuación enumerará lentamente los diversos sonidos escuchados.)

Quizás oigas voces provenientes de otros despachos de alrededor. También, puede que escuches el débil zumbido del aire acondicionado, etc.

Mientras fijas tu atención en ti mismo, mira si puedes representarte la habitación en la que estamos. Intenta imaginar dónde están las sillas, la alfombra, el cuadro, la ventana, la puerta. Mira qué más puedes notar cuando te imaginas mirando alrededor de la habitación.

Fija tu atención aún más en ti mismo, nota la posición de tu cuerpo, nota el contacto de tu ropa, allí donde toca tu piel. Mira si puedes percibir las ligeras diferencias en la temperatura de tu piel en distintas partes de tu cuerpo.

Nota tu respiración. Nota la temperatura de tu aliento, cómo es más cálido cuando exhalas y más frío cuando inhalas.

Ahora haz tres inhalaciones profundas y muy lentas y trata de imaginar la vía por la que el aire entra y sale de tu cuerpo.

Si notas alguna tensión en cualquier parte de tu cuerpo, imagina que cada inhalación arroja fuera un poco de esa tensión.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Ahora quiero que te imagines a ti mismo en el noveno grado. Quiero que te veas a ti mismo andando por el pasillo de tu instituto. Quiero que te permitas a ti mismo meterte en la piel de aquel adolescente. Mientras andas por aquel pasillo, nota lo que ese joven ve. Nota si va alguien por el pasillo. Advierte las cosas que sientes, lo que estás pensando.

Ahora quiero que imagines que estás en tu aula. Mira alrededor y date cuenta de quién más está allí. Nota cómo te sientes al sentarte en aquel pupitre. El profesor está a punto de dar las notas finales. Míralas en las manos del profesor. Percátate de cómo te estás sintiendo y de los pensamientos que estás teniendo mientras esperas tus notas. Tienes ya una idea de lo que has sacado... permíteme sentir el peso de todo eso. Imagina al profesor tendiéndote aquel sobre de papel manila. Cuando lo tienes en tus manos, lo vuelves del derecho y adviertes tu nombre impreso en el exterior. Imagínate rasgando el cierre y abriendo el sobre. Cuando sacas la tarjeta, adviertes que el sobre también contiene una carta. Cuando desdoblas la carta, puedes ver el membrete del instituto. Imagínate leyendo la carta y escucha mi voz: Queridos padres, lamentamos tener que informarles de que Enrique deberá repetir el noveno grado. Nota cómo te estás sintiendo justo ahora. Si te encuentras a ti mismo intentando pensar en otra cosa, vuelve al ejercicio y nota cómo te sientes al leer esas palabras. Imagínate dando las notas a tus padres más tarde. Imagina la cara de tu madre mientras las lee. ¿Puedes ver el dolor en su cara? Nota cómo te sientes al ver eso. Nota los pensamientos que estás teniendo ahora. Advierte cómo percibes tu cuerpo. Imagínate a tu padre. Contempla de qué modo la cara de tu padre se va volviendo blanca. De nuevo, percibe cómo te sientes al ver su cara. Nota los pensamientos que estás teniendo ahora mismo. Advierte cómo percibes tu cuerpo.

Ahora detente un momento y permite a los pensamientos, recuerdos, emociones, sentimientos presentes en tu cuerpo estar ahí. Sólo tómate un instante y permítete sentirlos todos ellos.

Tras unos breves momentos, pida al cliente que, lenta, suavemente, abra los ojos. Sin más discusión, tiéndale los materiales de escritura y pídale que empiece a escribir y abandone la habitación.

Finalizando el ejercicio

Tras el período de escritura, el terapeuta puede emplear el resto de la sesión llevando a cabo una exposición atenta sobre lo que se haya generado en el ejercicio y en la escritura. Los temas que deberían buscarse son los relativos al sentimiento del cliente respecto de lo que espera en el área de interés (en los estudios, en este caso). La cuestión que se plantea al cliente es: ¿Qué pasaría si para usted fuera necesario estar dispuesto a sentir este dolor con el fin de tener éxito en sus estudios? ¿Valdría la pena? ¿Estaría dispuesto? No podemos garantizar el éxito. Sin embargo, sí podemos garantizarle que perseguir objetivos académicos traerá consigo recuerdos de fracasos académicos. Si uno no puede tolerar pensamientos, emociones y recuerdos relacionados con el fracaso, debe renunciar a objetivos académicos. Si, por el contrario, uno puede psicológicamente "hacer sitio" a los sentimientos de fracaso, entonces asumir objetivos y, en consecuencia, tener éxito se hace posible (no garantizado, pero posible).

La segunda sesión de este ejercicio de exposición/valores implica la misma estructura de la sesión. La única diferencia es que, en vez de centrarnos en recuerdos de fracasos pasados, la

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

siguiente sesión se centra en pensamientos sobre futuros fracasos. El ejercicio implica que el cliente se imagine a sí mismo, por ejemplo, sentado en la mesa de la cocina abriendo una carta en la que se lee que ha suspendido y que ha sido expulsado de la universidad.

Instrucciones para las sesiones de exposición

Los dos apartados siguientes incluyen las instrucciones para dos sesiones de exposición que han sido adaptadas de Pennebaker. En la primera sesión en relación a experiencias pasadas de fracaso, y en la segunda sobre pensamientos de futuros fracasos.

Instrucciones: Sesión de escritura 1 (sobre experiencias pasadas). Haciendo sitio a los pensamientos y sentimientos sobre fracaso.

Durante las próximas sesiones, lo primero que hará será escribir sobre varios temas. Hoy le pediré que escriba sobre distintos aspectos relacionados con objetivos académicos personales y lo que significan para usted. Quisiera que en su escrito dejara salir y explorara sus emociones y pensamientos en verdad más íntimos. Idealmente, también es importante que escribiera acerca de experiencias significativas, emociones y pensamientos que no haya abordado nunca en gran detalle con otras personas. Recuerde que tiene varias sesiones para escribir. En ellas podría relacionar sus experiencias personales con otras partes de su vida. Cómo están relacionadas con su niñez, con sus padres, la gente que quiere, quién es usted, o quién quiere ser. De nuevo, en su escritura, examine sus más *profundos pensamientos, temores y preocupaciones*. Mientras escribe, trate de permitirse a sí mismo experimentar sus pensamientos y sentimientos tanto como sea capaz. Este trabajo se basa en la evidencia de que apartar a la fuerza esos pensamientos perturbadores puede en realidad hacerlos peores, así que intente experimentarlos realmente. Si así lo desea, nadie leerá lo que haya escrito. Aunque sería preferible que lo dejara en su carpeta, puede llevárselo al finalizar la sesión si lo desea. Cuando termine de escribir, hablaremos acerca de lo que la escritura ha traído consigo.

Instrucciones: Sesión de escritura 2 (pensamientos sobre posibles vivencias futuras). Haciendo aún más sitio para los pensamientos y sentimientos sobre fracaso.

Idealmente, también nos gustaría que escribiera acerca de las experiencias significativas, emociones y pensamientos que usted no haya abordado nunca en gran detalle con otras personas. Recuerde que tiene seis sesiones para escribir. Usted podría enlazar sus experiencias personales con otras partes de su vida. Cómo se relaciona con su niñez, con sus padres, la gente que quiere, quién es usted o quién quiere ser. De nuevo, en su escritura, examine sus más *profundos pensamientos, miedos y preocupaciones*. Mientras escribe, intente permitirse a sí mismo experimentar sus pensamientos y sentimientos tan completamente como sea capaz. Este trabajo se basa en la evidencia de que apartar a la fuerza esos pensamientos perturbadores puede en realidad hacerlos peores, así que intente experimentarlos realmente. Si así lo desea, nadie leerá lo que haya escrito. Aunque preferiríamos que lo dejara en su carperta, puede llevárselo al finalizar la sesión si lo desea. Cuando termine de escribir, hablaremos acerca de lo que la escritura ha traído consigo.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Contenido para la escritura después del ejercicio (sobre un fracaso habido)

Asegúrese de escribir durante los veinte minutos completos. Si no puede pensar qué escribir, sólo escriba la misma cosa una y otra vez hasta que surja algo nuevo.

Usted puede haber tenido o ciertamente tiene pensamientos –tal vez pasajeros, tal vez persistentes- acerca de su fracaso en el instituto (o el área temática que corresponda o sea pertinente al caso). Tome un momento y permítase imaginar nuevamente aquella experiencia de su vida.

Escriba sobre todos o algunos de los siguientes tópicos. Si elige escribir sólo sobre uno de los tópicos durante los próximos veinte minutos, no hay problema, hágalo como quiera. Puede escribir sobre ellos en el orden que desee. Si no puede pensar acerca de lo que escribir a continuación, sólo escriba la misma cosa una y otra vez hasta que algo nuevo le venga a la cabeza. Por favor, no gaste tiempo preocupándose por la ortografía , puntuación o gramática. Lo que escriba tiene que ser el flujo de su conciencia, de manera que escriba cualquier cosa que le venga. Trate de escribir como si nadie más pudiera nunca leer o escuchar nada acerca de lo que usted está escribiendo.

Recuerde los fracasos académicos habidos en su vida. ¿Qué recuerdos le vienen a la mente?
¿Cómo fue para usted experimentar esos fracasos?
¿Cómo es ahora recordar esos fracasos?

(Recuerde, escriba sus pensamientos y sentimientos más profundos.)

Contenido para la escritura después del ejercicio (sobre pensamientos de un futuro fracaso)

Asegúrese de escribir durante los veinte minutos completos. Si no puede pensar qué escribir, sólo escriba la misma cosa una y otra vez hasta que surja algo nuevo.

Usted puede haber tenido pensamientos –tal vez pasajeros, tal vez persistentes- acerca de la posibilidad de ser expulsado de la universidad. Tome un momento y permítase imaginar que ha sido expulsado de la universidad.

Escriba sobre alguno o todos los siguientes tópicos. Si elige escribir sólo sobre uno de los tópicos durante los próximos veinte minutos, estará bien. Puede escribir sobre ellos en el orden que desee. Si no puede pensar acerca de qué escribir a continuación, sólo escriba la misma cosa una y otra vez hasta que algo nuevo le venga a la cabeza. Por favor, no gaste tiempo preocupándose por la ortografía, puntuación o gramática. Lo que escriba tiene que ser el flujo de su conciencia, de manera que escriba cualquier cosa que le venga. Trate de escribir como si nadie más pudiera nunca leer o escuchar nada acerca de lo que usted está escribiendo.

¿Qué pensamientos o sentimientos vienen cuando imagina esto?
¿Qué significaría para usted su fracaso?
¿Qué significaría para sus padres su fracaso? ¿Y para otras personas que usted quiere?
¿Cómo cree que sería, para usted, tener que contarles a las personas que le rodean su experiencia de fracaso?

(Permítase a sí mismo ir más profundamente incluso de lo que ha ido previamente).

Recuérdese que el procedimiento implica, por este orden:

1º) Ejercicio de exposición experiencial sobre experiencias pasadas.
2º) Ejercicio de escritura 1 (sobre experiencias pasadas).

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

3º) Ejercicio de exposición experiencial sobre experiencias futuras.
4º) Ejercicio de escritura 2: sobre posibles vivencias futuras.

23.- FORMULARIO DE METAS, ACCIONES Y BARRERAS.

(Hayes et al., 1999, p. 227)

Dado el listado de direcciones valiosas, ahora se trata de trabajar con el cliente para generar objetivos (eventos realistas) y acciones (pasos concretos que el cliente pueda dar) que manifiesten dichos valores. Luego, preguntando y por ejercicios, se identifican los eventos psicológicos que se interponen entre el cliente y su movimiento en dirección a sus valores. Si el cliente presenta eventos o hechos públicos como barreras, se reformulan en términos de objetivos y se sitúan en recorridos valiosos (las áreas pueden variar de las planteadas originalmente). Entonces volver sobre las acciones y las barreras relevantes para esos objetivos de la misma forma.

Área	Dirección valiosa	Objetivos	Acciones	Barreras
Parejas /relaciones íntimas				
Relaciones familiares				
Relaciones sociales				
Trabajo				
Educación y formación				
Ocio				
Espiritualidad				
Ciudadanía				
Salud /bienestar físico				

24.- EVALUACIÓN DE LOS VALORES A TRAVÉS DE LA CLARIFICACIÓN "FORMAL" I: Clarificando lo que el cliente quiere.

Objetivos: Motivar al cliente para que deje de un lado sus "grandes barreras e iniciar movimientos en alguna dirección. Que el cliente pueda separar las contingencias previstas por otros y elegir lo que verdaderamente le importa a él. Agitar la actuación del cliente, "abriendo puertas inexistentes o que siempre estuvieran cerradas."

En el curso del trabajo de evaluación en valores, es frecuente plantear al cliente algunas de las siguientes situaciones:

1. Lo que le gustaría hacer en un área importante para él, lo que estaría haciendo su persona ideal, lo que él se vería haciendo si fuera esa persona ideal y pudiera observarse desde lejos (como si se mirara con un catalejo) ¿qué se vería haciendo? Se resalta, aquí, la

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

importancia de apreciar lo que esa persona estaría haciendo (lo que entienda como comportarse apropiadamente de acuerdo con lo que valore en cada área), en vez de centrarse en lo que esa persona pueda estar sintiendo o pensando.

2. Lo que le gustaría hacer en cierta faceta de su vida o qué se vería haciendo, día tras día, si sus padres o su pareja, o sus amigos, o su jefe no existiesen. Más aún, sin policías o personas que pudieran juzgar lo que él hiciera o dijera.
3. Le planteamos que se imagine dentro de cinco años y nos diga qué se ve haciendo. Le planteamos que se imagine lo que estaría haciendo ahora mismo si sólo le quedara un mes de vida. Se cuestiona entonces sobre lo que está haciendo actualmente y sobre lo que le detiene en sus pasos hacia lo que le gustaría hacer ahora mismo. Se plantea que cada momento que vivimos es una porción del futuro. Entonces, qué puede cambiar con sus actos ahora mismo. La meta para algo está en cada paso que damos en esa dirección. La conexión con metáforas como la del jardín es útil aquí al situar la actuación de hoy con una planta –en el otoño, por ejemplo- como un paso a dar para poder ver el jardín bonito en primavera; es por tanto el cuidado de hoy –en otoño- igual a una porción del jardín que deseamos en la primavera.
4. Le planteamos, entonces, si por un minuto, por unas horas, puede dejar de lado lo que le perturba mientras camina hacia lo que le importa; ¿podría dejarlo por un minuto y atender a esta dirección, podría dejarlo por un minuto y atender a esta dirección, podría levantar la cabeza con ese dolor a su lado y mirar qué otras cosas en su vida demandan su atención?
5. Planteamos ejercicios como **El epitafio** y **El funeral** que van en la misma dirección (véanse a continuación). En el primero se le pide que diga cuál sería el epitafio que resumiría su vida y, después el epitafio que le gustaría que resumiera su vida. Esto se contrasta con lo que esté haciendo ahora mismo: se plantea, entonces, si es ahí donde quiere seguir y para qué epitafio está trabajando. El ejercicio del funeral plantea la cuestión de los valores a otro nivel pero con el mismo objetivo. En éste se plantea que sean otros quienes digan lo que a él le gustaría que dijesen de él una vez que hubiera fallecido. Se conecta con el ejercicio del vendedor de calcetines Perigó y con el jardinero (¿qué dirían los compradores del vendedor de calcetines?, ¿acaso que era una persona a quien no le gustaban los calcetines o que no le gustaba venderlos? ¿Qué dirían las plantas frondosas si pudieran hablar sobre el jardinero que las ha cuidado?
6. Planteamos al cliente que en los momentos más graves busque la conexión con lo que le importa en la vida. Es lo mismo que ocurre cuando uno pasa por momentos determinantes en su vida, como si un impacto "agitara" la relativa calma en la que se vive y dijera: "¡eh!, después de esto, vas a estar haciendo esto toda tu vida, mira por aquí, hay más cosas. Elige lo de siempre o da pasos en otra dirección, pero, en cualquier caso, hazlo con fuerza y con significado, o sea, porque te importe lo que haces, y al cien por cien!". En los momentos peores, le preguntamos al cliente por lo que está sintiendo y por lo que ese sufrimiento está bloqueando. Le pedimos que note si elige poner sus pasos en una nueva dirección aunque su cabeza se mantenga diciendo lo de siempre y forzando mentalmente en la vieja dirección.
7. Finalmente, la exposición al dolor (o como quiera que se denomina o presente) en sesión es un elemento básico en el trabajo para la clarificación de lo que importa. Por tanto, dado que los valores guían la terapia, la exposición será una actuación frecuente.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Ejercicio ¿qué quieres hacer en tu vida?
(¿Qué significado le quieres dar a tu vida? –ejercicio del funeral-) (En Hayes, Strosahl y Wilson, 1999, p. 215)

Uno de los ejercicios más poderosos de "establecimiento de horizontes" es éste. El diálogo que sigue fue con una cliente que se sentía mal por la falta de sentido de su vida. Con este ejercicio se trata de dejar constancia de que, al comportarse incluso "sin horizonte", uno se comporta al servicio de algo.

Terapeuta: Si estás dispuesta, me gustaría que hiciéramos un ejercicio. Quizá sirva para darte información que no conoces o puede que simplemente te dé lo que ya sabes. Vamos a ver qué sucede, ¿preparado?

Cliente: Vale

Terapeuta: Quiero que cierres los ojos y te centres en mi voz...trata de relajarte durante unos minutos y deja al margen las cosas de las que hemos estado hablando...*(El terapeuta hace relajación durante dos o tres minutos.)* Ahora quiero que imagines que has muerto y que eres capaz de asistir a tu funeral en espíritu...Quiero que te veas yaciendo y que mires y escuches los elogios hechos por tu mujer, tus hijos, tus amigos, la gente con la que has trabajado...Imagina que estás en esa situación...Ahora quiero que visualices lo que te gustaría que estas personas que fueron parte de tu vida recordaran de ti. ¿Qué te gustaría que tu mujer dijera de ti, como su marido, su compañero?...Deja que ella hable sobre eso. Sé valiente. Deja que ella diga exactamente lo que realmente a ti más te gustaría que ella dijese sobre ti si tuvieras total libertad sobre lo que eso podría ser...(*Permita que el cliente hable.*) Ahora, ¿qué te gustaría que tus hijos recordaran de ti, como padre? De nuevo, sé valiente. Si pudieras hacerles decir algo, ¿qué sería? Incluso si actualmente no has cumplido con lo que quisieras, deja que ellos digan lo que a ti más te gustaría....(*Permita que el cliente hable.*) Ahora qué te gustaría que tus amigos dijeran sobre ti, como un amigo. Déjalos decir todas esas cosas que a ti te gustaría que dijeran y no retengas nada. Deja que digan lo que más te gustaría que dijeran. Haz una nota mental de estas cosas cuando los oigas hablar...(El terapeuta puede continuar con esto, hasta que sea claro que el cliente ha entrado en el ejercicio. Entonces el terapeuta ayuda al cliente a volver a la sesión y comentan sobre el camino que la cliente tiene y el camino que quisiera tener. El objetivo es clarificar valores y situar las barreras.)

Escribir un epitafio

Se pide al cliente que escriba un corto elogio a modo de epitafio imaginario. Al hacerlo, con frecuencia se observa la disonancia entre los valores del cliente y las acciones actuales.

Terapeuta: Cuando la gente muere, lo que ellos dejan detrás no es lo que ellos tuvieron, sino lo que ellos significaron, las huellas que dejaron. Por ejemplo, ¿has escuchado hablar alguna vez de la madre Teresa de Calcuta?

Cliente: Claro. Una monja dedicada a los demás.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Terapeuta: Correcto, por eso sabemos de ella. En ese sentido, imagina que tú puedes escribir tu epitafio y que diga lo que tú representaste en tu vida. ¿Qué quisieras resumir en ese epitafio?; piénsalo por un minuto.

Cliente: No sé, es difícil...."Que quise y ayudé a mi familia y a mis compañeros, que cumplí en mi trabajo."

Terapeuta: Ahora, déjame preguntarte: cuando tú miras lo que haces, ¿encuentras que estás dejando esas huellas? ¿Estás ayudando a tu familia y compañeros, estás cumpliendo en tu trabajo?

Cliente: No, pero es que otros podrán, pero yo no estoy seguro de que pueda hacerlo.

Terapeuta: Vale, me permites que te diga que entonces querrías un epitafio que dijera algo así como "gastó su vida entera diciendo que quería ayudar a su familia y cumplir en su trabajo y finalmente murió preguntándose si podría hacerlo".

25.- EVALUACIÓN DE LOS VALORES A TRAVES DE LA CLARIFICACIÓN "FORMAL" II: Evaluación narrativa de valores, se utiliza como explicación para completar el "Formulario narrativo de valores" (Hayes et al, 1999), pero podría diseñarse o utilizarse cualquier otro.

Objetivo: Definir, de forma narrativa, valores con los que puede comprometerse en distintas áreas de la vida.

Las siguientes son áreas vitales que son valiosas para algunas personas. No todo el mundo tiene los mismos valores, y esta hoja de trabajo no es un test para comprobar si usted tiene los valores "correctos". Describa sus valores como si nadie fuera a leer estas líneas jamás. Mientras trabaja, piense acerca de cada área en términos tanto de metas concretas que usted pudiera tener como también en términos de direcciones vitales de carácter más general. Así, por ejemplo, podría valorar casarse como una meta concreta y ser una buena pareja como una dirección vital valiosa. En el primer ejemplo, casarse es algo que puede completarse. El segundo ejemplo –ser una buena pareja- no tiene un final. Usted siempre podría ser mejor compañera o pareja, no importa cuánto lo sea ya. Trabaje a lo largo de cada una de las áreas vitales. Algunas de estas áreas se solapan; por ejemplo, puede tener problemas intentando mantener a la familia separada de las relaciones de pareja. No obstante, haga lo que pueda para mantenerlas separadas. Su terapeuta le proporcionará asistencia cuando usted aborde esta evaluación de metas y valores. Numere de forma clara cada sección, y manténgalas separadas una de otra. Puede que usted no tenga metas en ciertas áreas: puede saltarse esas áreas y discutirlas directamente con su terapeuta. Es también importante que escriba lo que valoraría si nada se interpusiera en su camino. No estamos preguntándole qué piensa que podría conseguir de una manera realista, o qué piensa usted o piensan otros que usted se merece. Queremos saber qué le importa, qué cosas quiere conseguir y por las que querría trabajar. Reflexione sobre todo esto pensando que está en la mejor de todas las situaciones posibles. O sea, mientras rellena la hoja, figúrese que la magia existe y que cualquier cosa es posible. Piense en qué estaría haciendo la persona ideal para usted si esa magia ocurriera. Piense que

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

mira desde lejos con un catalejo a usted mismo en un mundo mágico, qué vería hacer a esa persona, a usted mismo, en cada una de las áreas importantes en su vida. Céntrese en lo que ve que esa persona está haciendo y no en lo que esa persona está sintiendo o pensando. ¿Qué estaría haciendo, por ejemplo, en el ámbito de su trabajo, con su familia, con sus amigos, etc.?

Se plantea, así, la evaluación en estas áreas sobre la base de diferentes términos o marcos a fin de separar o hacer evidentes las contingencias o direcciones en torno a las cuales se mantienen las acciones:

1.- *Matrimonio/parejas/relaciones íntimas*. En esta sección escriba una descripción del tipo de persona que a usted le gustaría ser en una relación íntima. Escriba sobre la clase de relación que le gustaría tener. Intente focalizarse en su papel en esa relación.
2.- *Relaciones familiares*. En esta sección describa el tipo de hermano/hermana, hijo/hija, padre/madre que quiere ser. Describa las cualidades que quisiera tener en esas relaciones. Describa cómo trataría a esas personas si usted fuera su persona ideal en esas relaciones. Describa qué se vería haciendo.
3.- *Amistades/relaciones sociales*. En esta sección escriba qué significa para usted ser un buen amigo. Si usted fuera capaz de ser el mejor amigo posible, ¿cómo se comportaría con sus amigos? Intente describir una amistad ideal.
4.- *Empleo*. En esta sección describa qué tipo de trabajo le gustaría desempeñar. Éste puede ser muy específico o muy general (recuerde, está en un mundo ideal). Tras escribir acerca del tipo de trabajo que le gustaría hacer, escriba acerca de por qué le gusta. A continuación, discuta qué clase de trabajador le gustaría ser con respecto a sus empleados y compañeros. ¿Cómo le gustaría a usted que fuesen sus relaciones laborales?
5.- *Educación/formación*. Si le gustaría seguir una educación, formal o informalmente, o seguir alguna formación especializada, escriba sobre ello. Escriba acerca de por qué esa clase de formación o de educación le atrae.
6.- *Diversión*. Argumente el tipo de vida recreativa que le gustaría tener, incluyendo pasatiempos, deportes, actividades de ocio, etc.
7.- *Espiritualidad*. En esta sección no nos estamos refiriendo necesariamente a una religión organizada. Lo que queremos decir con espiritualidad es lo que ésta significa para usted: puede ser tan simple como la comunión con la naturaleza, o tan formal como participar en un grupo religioso organizado. Signifique lo que signifique la espiritualidad para usted, está bien porque eso es lo que es para usted. Si ésta es un área importante de la vida, escriba acerca de cómo querría usted que fuese. Como sucede con todas las demás áreas, si ésta no es una parte importante de sus valores, pase a la siguiente sección.
8.- *Ciudadanía*. Para algunas personas, participar en los asuntos de la comunidad es una parte importante de la vida. Por ejemplo, algunas personas sienten que es importante trabajar como voluntario con los pobres o los ancianos, ejercer como grupo de presión ante las autoridades gubernamentales a nivel estatal, autonómico o local, participar como miembro de un grupo comprometido en conservar la naturaleza o participar en la estructura de servicio de un grupo de autoayuda, tal como Alcohólicos Anónimos o Asociación de Apoyo para Padres de Niños Autistas. Si esta clase de actividades orientadas a la comunidad son importantes para usted, escriba acerca de qué dirección le gustaría tomar en esas áreas. Escriba sobre qué le atrae.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

9.- *Bienestar físico*. En esta sección, incluya sus valores relacionados con mantener su bienestar físico. Escriba acerca de temas relacionados con la salud, tales como el sueño, dieta, ejercicio, fumar, etc.

26.- EL EJEMPLO DE LA PERA Y EL BONO. METÁFORA DE LA TORTUGA.

Objetivo: Mostrar el costo de lo que uno quiere, ejemplificar el costo de la elección que siempre tiene dos lados.

El ejemplo de la pera y el bono

A veces, lo que uno elige como horizonte en su vida, por ejemplo las relaciones personales, se parece al acto voluntario de comer una pera sin prescindir de ninguna parte de ella. O sea, que el conflicto es que si quieres comer la pera tienes que comer lo que te gusta y lo que no. O bien no comer la pera. Por tanto, si se elige comer esa pera, ello supone que uno está tanto para las partes que le gustan de la pera como para las que disgustan. Lo mismo que si uno elige irse de viaje y el único modo posible –supongamos- es comprar un bono completo de actividades y recorridos de los que uno no puede prescindir; claro está, a no ser que quiera prescindir del bono.

Metáfora de la tortuga

"...Imagínate una tortuga que se dirige hacia su cueva, donde están sus crías, el resto de tortugas...Pero la tortuga, cada vez que llueve, cuando sopla el viento, cuando se topa con piedras, se mete en su caparazón. A veces sale del caparazón, avanza un poco, pero en cuanto ocurre a su alrededor algo inesperado (aparece una mariposa, ve un relámpago...) se mete dentro del caparazón...¿Crees que de esta forma puede alcanzar lo que pretende? A lo mejor la alternativa es avanzar con todo el cuerpo fuera, en pleno contacto con el suelo, abierta a todo lo que pueda surgir en ese camino, notando todo lo que surja mientras avanza en dirección a sus crías, el resto de tortugas...Probablemente no le gusten muchas de las cosas que estén en ese camino, o tal vez sí, pero eso es absolutamente distinto de su compromiso de avanzar por el sendero...

27.- APRENDER A SER UN EXPERTO EN MANEJAR LA BICICLETA

Objetivo: Enseñar cómo el malestar está al servicio de lo que a uno le importa.

Se puede centrar en el énfasis del valor que tiene la práctica para fortalecer los músculos (por lo que sea), o bien la práctica para llegar a ser muy habilidoso con la bicicleta (por ejemplo, para la competición). La práctica sistemática con la bicicleta en muchas condiciones es necesaria para conseguirlo. Por ejemplo, se ha de practicar tanto si llueve como si hace calor, con el viento a favor o en contra, tenga ganas o no, piense que podrá o lo contrario, sea por asfalto o por tierra, por montaña o por recorridos sin cuestas, con un tipo de bicicleta y con otra, etc. Lo importante es el pedaleo en muchas condiciones, aunque en muchas de ellas la práctica no resulte placentera. Es más, manejar la bicicleta (por lo que sea) supone también que se caerá y que habrá de aprender a levantarse y seguir. Eso significa mantenerse fiel al

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

significado valioso que pueda tener el manejo de la bicicleta. Sin ese significado, no merece la pena. Su experiencia ha sido abandonar la bicicleta en cuanto lo nota. Si ahora quiere ir en otra dirección, me parece que va a tener que hacerse experto en manejar la bicicleta con las sensaciones y pensamientos que fluyan, y también que habrá que practicar al levantarse para seguir pedaleando por donde usted quiera...¿Qué ciclista sería más experto, aquel que va en bici sólo por caminos asfaltados siempre que el tiempo sea bueno, vaya acompañado y, además, se siente con ánimo o aquel ciclista que va en bici por muchos tipos de caminos, en cualquier día, solo o acompañado y con uno u otro estado de ánimo?

28.- METÁFORA DE "APOSTAR ENTRE DOS CABALLOS"

Objetivo: Establecer compromisos con lo que le importa en la vida y seguir esa dirección aunque a veces se falle.

No querer establecer compromiso por miedo al fracaso, por ejemplo, es como apostar en una carrera de caballos en la que puede elegir únicamente entre dos caballos, sólo que uno de ellos está muerto y el otro vivo. Hacer un compromiso es apostar por el caballo vivo: puede que gane o puede que no gane. No hacer un compromiso es como apostar al caballo muerto.

29.- METÁFORAS Y EJERCICIOS PARA EL TRABAJO EN VALORES Y EL COMPROMISO CON ELLOS

Objetivo común a los tres: ejemplificar las direcciones que el cliente elige en su vida y los obstáculos y encrucijadas que va encontrando en su curso.

Metáfora general del viaje

Como ocurre en un viaje, la terapia supone partes más o menos difíciles. Podemos advertirle de que habrá momentos en la terapia donde tolo le estará diciendo que se vuelva atrás, y que ésas serán precisamente las ocasiones más importantes para persistir. Como si se tratase de un recorrido por diversos paisajes, podremos encontrar cumbres montañosas que permitirán una vista clara de la dirección que se está tomando. Otras veces, la terapia será como un oscuro bosque donde cada árbol nos parecerá igual a cualquier otro árbol. En ocasiones como ésta, puede ser muy difícil ver dirección alguna, y requerirá un acto de fe para continuar poniendo un pie delante del otro. En ocasiones será como encontrar túneles que aunque formaran parte de la dirección elegida surgen, y pasarlos forma parte del viaje de la vida. Es más, a veces resultará como si los túneles contuvieran recovecos que parecen extraños y contrarios a la dirección elegida. Pasos como un acto de fe son los que pueden permitir seguir el camino.

El punto en el horizonte

Es una variante usada frecuentemente en la terapia o metáfora de viaje. Cuando empezamos a trabajar valores con los clientes, evaluamos las direcciones valoradas. Así, por ejemplo, un cliente puede informar de que valora una relación íntima, estable, amorosa,

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

marital. Esto se califica como una dirección, puesto que uno siempre podría llegar a ser más íntimo, más amoroso, etc.

Le decimos al cliente que tomar una dirección es como dirigirse hacia el Este. Le decimos que no importa cuán lejos se vaya hacia el Este; siempre se puede ir un poco más en esa dirección (siempre hay más Este, y se esté donde se esté, el Este nunca acaba). También señalamos que cuando uno está dirigiéndose al Este puede seleccionar algún punto en el horizonte, la cima de una montaña o un gran árbol en la planicie, y dirigirse hacia allí. De la misma manera, caracterizamos las metas a largo plazo como puntos en el horizonte: no son fines en sí mismos, más bien son lugares a lo largo del camino que nos pueden ayudar a seguir orientados en nuestro viaje. Esta metáfora puede ayudarnos también a ilustrar el valor que tiene echar una mirada ocasional a nuestros pies, para ver dónde debe darse el siguiente paso. Si pasamos demasiado tiempo mirando a ese punto en el horizonte, podemos tropezar con algún obstáculo que está justo delante de nosotros. Por otra parte, si prestamos demasiada atención a cada paso, evitaremos el obstáculo que está enfrente, pero si no nos orientamos ocasionalmente hacia nuestro punto en el horizonte, podemos perder el rumbo fácilmente. Viajar hacia lo que valoramos implica necesariamente una cierta tensión entre prestar atención al próximo paso y controlar hacia dónde nos dirigimos.

El punto en el horizonte y las olas. Es una metáfora que completa la anterior.

Le decimos al cliente que tener una dirección es como nadar en el mar hacia un punto en la costa. Cada brazada tiene una dirección. Sin embargo, las brazadas que demos pueden estar al servicio de las olas si cambiamos la dirección al nadar dependiendo de ellas. Entonces, perdemos de vista el punto en el horizonte hacia el que deseamos ir. Por otro lado, podemos nadar con la vista en el punto de la costa al que nos dirigimos teniendo en cuenta el oleaje pero sin que éste dirija la dirección de nuestras brazadas.

A continuación se podría plantear también para este objetivo la "Metáfora del autobús" (ver apartado 4.2.45: "El desenmascaramiento de la emoción como fenómeno").

30.- METÁFORA DE PLANTAR UN HUERTO

Objetivo: Continuar con el compromiso hacia valores aunque se pueda dudar por dónde empezar o si hay que cambiar de un objetivo a otro.

Imagine que usted selecciona un lugar para plantar un pequeño huerto. Prepara la tierra, planta las semillas y espera a que broten. Mientras tanto, empieza a fijarse en un lugar justo al otro lado de la carretera, el cual también parece un buen sitio, incluso puede que un sitio mejor. Así pues, arranca sus vegetales, cruza la calle y planta allí otro huerto. Los valores son como huertos: puedes cultivar algunas cosas muy rápidamente, pero otras requieren tiempo y dedicación. De modo que la cuestión es "¿Quiere usted alimentarse tan sólo de lechugas o quiere alimentarse de algo más sustancial, patatas, remolachas y similares?" Algunas veces es mejor trabajar en el huerto que ya tiene que arrancar los rodrigones una y otra vez.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Ahora bien, por supuesto, si usted se queda en el mismo sitio empezará a notar las imperfecciones. Puede que la tierra no esté al nivel que parecía estar cuando usted empezó, o tal vez el agua tenga que traerse desde muy lejos. Algunas cosas que plantó parecen tomarse una eternidad para brotar. A veces, la planta que cuidó con más esmero no ha dado las flores que esperaba. En ocasiones como éstas su mente le aconseja que "debería haber plantado en otra parte", "que probablemente esto nunca funcionará", "que fue una de sus estupideces pensar que podría hacer crecer algo aquí", "que no merece la pena seguir", etc. La cuestión es, ¿puede continuar regando, desbrozando y cavando, incluso si aparecen esos pensamientos y sentimientos? También le pedimos al cliente que piense en grandes jardines, jardines al estilo inglés, jardines japoneses. Algunos requieren varias generaciones de jardineros para madurar. Pero sea el tipo de jardín que sea, todos contienen el cariño, el esfuerzo y la persistencia de todos esos jardineros.

Algunos de los valores que un cliente tiene tal vez no sean realizables en un momento dado. Le decimos, entonces*: el buen hortelano sabe que hay tareas para todo el año. La parte más evidente de la horticultura es plantar y cosechar, pero incluso durante el invierno hay faenas que hacer. Si los árboles frutales tienen que producir el próximo verano, deben podarse en el invierno. Está la planificación y la preparación del suelo y todas las cosas que hacen posible la horticultura.* Si un cliente tiene algún valor que no puede realizarse inmediatamente, pregúntesele si hay alguna forma en que él pudiera preparar el terreno para cuando sea el tiempo adecuado.

31.- METÁFORA DE LA LUCHA CON EL MONSTRUO (basada en Hayes et al., 1999)

Objetivo: Plantear el problema del control.

El contenido de esta metáfora puede hacerse a modo de diálogo socrático. El contenido tiene como objetivo que el cliente lo relacione con su experiencia de lucha. *Se le pregunta al cliente si su problema (ansiedad, preocupación, recuerdos, culpabilidad, pensamientos negativos...o el problema que plantee) se parece a una persona que estuviese unida a un monstruo por una cuerda y con un foso entre ambos. Mientras el monstruo está tranquilo, dormido, tumbado, esa persona puede verlo, pero en cuanto despierta se hace insoportable, insufrible, y esa persona tira de la cuerda para conseguir tirar al monstruo al foso. A veces parece que se calma al tirar de la cuerda, como si se diera por vencido, pero lo que ocurre a la larga es que cuanto más tira esa persona, más próxima está del filo del foso y, por el contrario, más grande, fuerte y amenazante está haciéndose el monstruo. Así la situación es que esa persona tiene que estar pendiente constantemente de si el monstruo se levanta para tirar de la cuerda, y además, cuando ella tira el monstruo también lo hace, lo que a veces lleva a que ella esté al borde del abismo. Y mientras, su vida se limita a estar pendiente de la cuerda. A esa persona le gustaría no estar atado al monstruo, pero eso no es algo que pueda cambiarse, de manera que se plantea qué puede hacer basado en su experiencia. Una posibilidad para hacer su vida es soltar la cuerda y ver al monstruo. Otra que su vida se limite a estar pendiente de la cuerda.*

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

32.- METÁFORA DE LA PANTALLA DEL ORDENADOR (basada en la metáfora de los dos ordenadores de Hayes et al., 1999)

Objetivo: Plantear el problema del control.

Suponga una persona frente a la pantalla de un ordenador. Está en su trabajo y en la pantalla aparece: "Eres una mala persona", "No sirves", "Estás vacía", "Volverás a fracasar", "No puedes" (el contenido se ajustaría a la lucha que el cliente mantenga). Una persona rápidamente se "pega" a la pantalla buscando en el teclado la forma de quitar aquello de la pantalla y lo consigue, pero queda pendiente de los mensajes del ordenador. Tan pronto aparece otro mensaje en la pantalla, rápidamente busca las teclas para eliminarlo, y así sucesivamente. Su vida es la vida de una persona "pegada" a la pantalla. Si los mensajes le gustan, se siente bien y se despega o desentiende sólo un poco de la pantalla, pero en poco tiempo vuelven a parecer los mensajes negativos. Vuelve a quitarlos y se desentiende un poco, pero no mucho realmente, ya que ha de seguir pendiente para quitar los mensajes tan pronto aparezcan las primeras señales. Su vida transcurre así, pendiente de la pantalla, y ya ni los mensajes positivos resultan favorables, ya que siempre están cercanos a los negativos y éstos son cada vez más insistentes en la pantalla. Su vida está muy limitada. Es una vida sin vivir. Sin embargo, otra persona cercana a ésta se ocupa de su trabajo, y cuando surgen mensajes como éstos en vez de pegarse al teclado para buscar la manera más rápida de dejar de ver aquello echa su silla hacia atrás y avisa a otros cercanos, les dice que miren lo que le dice la pantalla; no le gusta pero sigue con su trabajo. La pantalla va ofreciendo sus mensajes y esta persona no hace nada por cambiarlos, simplemente surgen, los mira y sólo los toma en serio si son útiles para seguir con su trabajo.

33.- EJERCICIO EXPERIENCIAL: EJEMPLIFICAR EL COSTO DEL CONTROL DE LOS EVENTOS PRIVADOS

Objetivo: Situar al sujeto ante la (amplia) experiencia del control, cuando eso no es lo elegido como forma de vida.

Terapeuta: Hemos hablado largo y tendido acerca de todas esas cosas que usted ha probado con la intención de solucionar sus problemas. Me gustaría que cerrara los ojos un momento y se concentrara (aquí el terapeuta debería involucrarse en la concentración usual para un ejercicio experiencial). Quiero emplear un minuto para repasar algunas de las cosas que usted ha intentado. Usted me ha hablado de los antidepresivos que tomó durante los primeros años ochenta y me ha dicho que sentía como si se estuviera volviendo loco a causa de sus efectos secundarios. Me gustaría pedirle que, sólo por un momento, se permitiera recordar uno de esos días en los que se sentía de esa manera. Permítase notar los pensamientos que aparecían entonces. Intente recordar cómo sentía su cuerpo.

(Aquí el terapeuta enumerará lentamente algunos de los esfuerzos que el cliente ha realizado. Con cada uno, pedirá al cliente que permanezca atento y note los pensamientos, sentimientos, recuerdos y estados corporales que aparecen.)

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Terapeuta: Me sorprende cuánto se ha esforzado y con cuánta fuerza lo ha estado intentando. Trate, sólo por un momento, de sentir el peso de todo ese esfuerzo. Incluso en aquellas ocasiones en las que usted sentía que no podía seguir, se las arreglaba para reunir fuerzas de nuevo y hacer otro esfuerzo más.

(Tras trabajar una serie de ejemplos en los que el cliente haya ejercido el control, haga que su cliente abra los ojos.)

Terapeuta: Sé que algunas veces se siente como un fracasado, pero quiero que sepa que en todo ese esfuerzo puedo ver que hay algo muy, muy importante. También hemos estado hablando acerca de lo que usted valora y sé que todo ese esfuerzo en realidad estaba dirigido a todas esas cosas, a esa vida que anhela, con la que sueña. Lo que todo ese esfuerzo me indica es que a usted verdaderamente le importa, que tiene tenacidad, un nivel de perseverancia tal que será de suma importancia en el trabajo que estamos empezando. También me gustaría que se diera cuenta de que hay algo extraño en todo esto.

Cliente: ¿Qué quiere decir?

Terapeuta: Bueno, usted es una persona lo suficientemente aguda. Ha dedicado muchísimo tiempo y un esfuerzo tremendo. Algunas veces, los proyectos fracasan, sencillamente, porque la gente no les dedica el tiempo y el empeño necesarios. Ahora bien (y sé que tan pronto como diga esto su mente empezará a murmurarle que debería haberlo intentado con más fuerza y empeño), por favor, sólo por un momento, permítase recordar, permítase penetrar calladamente en su experiencia y dígame no lo que su mente le dice, sino en su lugar lo que su experiencia le dice realmente...¿No es cierto que lo ha intentado lo mejor que ha podido? De hecho, ¿alguna vez ha intentado algo con tanta fuerza o durante tanto tiempo? Fíjese en todas esas áreas de su vida en las cuales ha sido capaz de hacer planes y llevarlos a cabo.

(Mencione unos cuantos ejemplos que demuestren la habilidad de esa persona para llevar a cabo acciones planificadas. Cuanto más significativo sea el cometido, mejor; por ejemplo, conseguir un título académico, aprender un oficio, educar a los hijos.)

¿Algunas de estas cosas ha sido tan resistente a la planificación y al cambio como lo que usted trae aquí?

Cliente: Tiene razón. Tan pronto como lo dijo, empecé a pensar en las ocasiones en las que podría haberlo intentado con más fuerza. Pero, en realidad, cuando me siento y me pongo a recordar, recuerdo...Sí, lo he intentado. Realmente lo intenté.

Terapeuta: Quizás la razón por la que no ha tenido éxito no se deba a usted en absoluto. Tal vez no es porque usted sea débil ni porque no tenga remedio. Quizá, sólo quizá, sea la tarea, la agenda, la que no tiene remedio. De hecho, puede ser que haya algo realmente bueno...esto es, que sea capaz de detectar la desesperanza. Usted pensaba que era usted el que estaba desesperado, el que no tenía remedio. ¿Qué ocurriría si, en cambio, fuera el intento de control en sí mismo el que fuera desesperado? ¿Y si el control funcionara con algunas cosas, pero no

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

con otras? ¿Es posible? Echemos una mirada a distintas áreas de la vida y veamos si hay algunas en las que sí funciona, pero otras en las que, sencillamente, no funciona y que no tiene que ver con usted.

34.- EJEMPLO DE INUTILIDAD DEL CONTROL

Objetivo: Enfrentar al cliente con su lucha actual.

Terapeuta: ¿No es extraño...que usted haya intentado controlar estos problemas con tanta fuerza y empeño y que, sin embargo, hayan sido tan resistentes? Imagine que yo le dijera a usted que quiero que pinte toda esta sala para nuestra próxima sesión. Tal vez usted diría "Ni hablar", pero pongamos por caso que yo he contratado a un asesino y que mandaré que le mate si usted no realiza ese trabajo. Si usted me creyera realmente, empezaría a elaborar un plan: decidiría el día, dónde conseguir la pintura y las brochas, tal vez quién podría ayudarle, etc. No hay problema. O sea, que si su vida fuera bastante importante para usted, elaboraría un plan y lograría terminar el trabajo. De igual modo, si le fuera absolutamente necesario aprender una segunda lengua o afeitarse la cabeza o comprar un coche nuevo, usted podría elaborar un plan y llevarlo a cabo. Pero también están esas otras áreas que no parecen funcionar de la misma forma, y yo me lo imagino pensando que eso significa que algo va mal en usted. Pero, ¿qué ocurre si no hay nada de eso?, ¿qué ocurre si es otra cosa lo que sucede?

35.- EJERCICIO DE LOS ELEFANTES ROSAS Y EJERCICIO DE SABOREAR EL LIMÓN

Objetivo: Los esfuerzos por controlar los pensamientos no son del todo efectivos.

Terapeuta: A veces ocurre que cuando uno deliberadamente intenta no pensar en algo, resulta muy difícil o no siempre funciona. Por ejemplo, le pido que haga todo lo que pueda por no pensar en "elefantes rosas"; venga, no piense en "elefantes rosas"...¿qué tiene?

Cliente: No puedo, los veo.

Ejercicio de saborear el limón

Terapeuta: Quiero que se dé cuenta también de que, muchas veces, los pensamientos muestran esta misma clase de problema. Imagine que le pido no tener pensamientos de ansiedad en el ejercicio del polígrafo. ¿Cuánto tiempo podría hacerlo con esa pistola apuntando a su cabeza sin tener ni siquiera un ligero pensamiento ansioso?

Cliente: Bueno, tal vez pudiera hacerlo un poco más de tiempo que en el caso anterior, pero no mucho más.

Terapeuta: Claro, dígame, ¿cómo podría asegurarse de que no está pensando en la ansiedad sin pensar en la ansiedad? De acuerdo, voy a darle más instrucciones: "Desde este mismo

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

instante, no piense en limones. No piense en el color de un limón y no piense en la textura de la piel del limón, ni en lo que sentiría si lo cogiera. Y no piense tampoco en la forma del limón. No piense en cómo huele cuando lo corta en rodajas. Y, esto es especialmente importante, no se le ocurra pensar en cómo sabría el limón si usted muerde su pulpa. No piense en el sabor de su jugo ni en la sensación del líquido en sus dientes y en su lengua". De acuerdo, ¿sería capaz de seguir esas instrucciones?

Cliente (risas): Claro que no, usted está hablando de eso. No podría por menos que pensar en ello.

Terapeuta: Claro, pero quiero que se dé cuenta de la diferencia que hay aquí. Intente seguir estas instrucciones: "No se dé palmadas en la cabeza. No levante su mano sobre la parte superior de la cabeza. No deje que la palma de su mano toque su cabeza y, especialmente, no deje que las puntas de los dedos toquen su cabeza. No deje que su mano se mueva arriba y abajo en absoluto". Creo que no tendría ningún problema en seguir esas instrucciones.

Cliente: No, por supuesto que no. ¡Eso es porque los pensamientos son una cosa distinta!

Terapeuta: ¡Exacto! Esa es precisamente la cuestión. Algunas cosas son muy fácilmente controlables, pero con algunas es casi imposible. Es algo curioso. Y no parece que se trate de una cuestión de motivación. Por lo general, añadir motivación ayuda. Pero, incluso habiéndolo amenazado con dispararle, mi conjetura es que usted fallaría en el experimento del limón. Tal vez no inmediatamente, pero sí muy pronto. ¿Y en cuanto a no tocar su cabeza con la palma de su mano? Ahí sí creo que podría pasar un día, una semana o un año sin hacerlo si su vida dependiera de ello.

36.- EJEMPLO PARA RELACIONAR LOS EJERCICIOS SOBRE EL CONTROL CON LOS PROBLEMAS EXPERIMENTADOS; LA REGLA DEL 95,5 x 100 (después de las metáforas del polígrafo, los elefantes rosas y saborear un limón)

Objetivo: Experimentar la paradoja del control. Si algo no estás dispuesto a tenerlo, lo tendrás. Establecer contacto psicológico concreto en el proceso al que se ha aludido en los ejercicios.

Terapeuta: Ahora bien, sé que éstos son sólo ejercicios tontos, pero vayamos más despacio y volvamos la vista a algunas de las cosas de las que hemos hablado en otras sesiones. ¿Qué pensamientos experimenta usted como más difíciles? ¿Con qué aspectos de su vida interfieren?

Cliente: Bueno, creo que cuando pienso en..., cuando recuerdo que fui violada.

Terapeuta (respetuosamente): Sí, y ¿cuándo aparece eso? ¿Con qué interfiere?

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Cliente: Bueno, en las relaciones...cuando quiero un momento íntimo. Algunas veces va bien, pero otras simplemente aparece y no puedo superarlo. Sencillamente, lo estropea todo. No puedo parar de pensar en ello.

Terapeuta: Ya, ¿y con cuánta fuerza lo ha intentado?

Cliente: Con mucha.

Terapeuta: ¿Y está motivada?

Cliente: Sí.

Terapeuta: Y puesto que, aún así, eso no ha desaparecido, supongo que usted tiene el pensamiento: "¿qué hay mal en mí? ¿por qué no puedo para de pensar en eso? ¿Por qué no puedo superarlo?"

Cliente: Sí, sí he pensado todas esas cosas.

Terapeuta: ¿Y si el problema no fuera usted? Es posible que lo que está sucediendo no tenga nada que ver con usted, sino con lo que está intentando hacer. Créame, he hecho el ejercicio del polígrafo y el ejercicio del limón mil veces y no puedo hacerlo mejor que usted. Dígame una cosa...pare un momento y revise su propia experiencia. En realidad no me importan los ejercicios, no son lo importante aquí. Lo que es importante es su propia experiencia. Así que deténgase y dígame...si sucede con ella lo mismo que con los ejercicios, que no importa cuánto lo haya intentado, no importa cuán duro lo intente, simplemente no puede hacerlo. E, incluso aunque pudiera, ¿funciona a largo plazo, como en el caso de los ejercicios?

Cliente: No, o, al menos, no ha funcionado hasta ahora.

Terapeuta: Bien, y, sin embargo, es su mente la que le dice: "Quizá...si tan sólo lo intentaras con la suficiente fuerza...tal vez...". Dele las gracias a su mente por eso y caiga en la cuenta de cuántas veces le ha susurrado lo mismo. Hasta ahora usted ha estado trabajando muy duro bajo la asunción de que hay tres cosas que son verdaderas: 1) que esos pensamientos y recuerdos deben ser eliminados para que usted viva bien; 2) que si usted lo intenta duramente, o de la forma correcta, podría eliminarlos, y 3) que puesto que no ha podido, hay algo que va mal en usted. Lo que le estoy proponiendo aquí es que confronte esas asunciones con su propia experiencia y vea si, hasta ahora, resultan ser ciertas. Y una cosa más, ¿y si hay una alternativa?

Cliente:¿Qué? Quiero decir, ¿cuál es la alternativa?

Terapeuta: Bien, hay una regla de la que hablamos a veces en esta terapia. La llamamos la regla del 95-5 por 100. Para la mayor parte de las cosas de este mundo, la regla es "Si no está dispuesto a tenerlo, cámbielo". Esto se aplica a, aproximadamente el 95 por 100 de las áreas de su vida. Como hemos dicho antes, el color de las paredes, tocar su cabeza, la ciudad en la que vive, la tienda en la que compra el pan...En todas estas áreas, usted puede fácilmente

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

seguir la regla: "si no está dispuesto a tenerlo, cámbielo y funciona". Pero existe una pequeña área de la vida en la que esta regla no parece que pueda aplicarse. De hecho, en el área de los pensamientos y emociones, por ejemplo, la regla se asemeja más a algo como "Si usted no está dispuesto a tenerlo, lo tendrá". Ahora bien, no lo crea porque yo lo diga, no tiene importancia lo que yo piense, de verdad que no. Lo que importa es su propia experiencia. Y, desde su experiencia, ¿qué regla parece más verdadera para esos pensamientos y emociones problemáticos que usted ha experimentado?

Cliente: Esto es muy complicado. ¿Si no está dispuesto a tenerlo, lo tendrá?

Terapeuta: Sí, ya sé que es confuso. Y sé que, en circunstancias normales, usted trataría de evitar la confusión, pero revise y vea, en su propia experiencia, si no es cierto que para usted ha sido del todo claro que debía deshacerse de esos pensamientos y sentimientos. Sólo le pregunto: ¿ha funcionado? ¿le ha ayudado esa claridad en lo que tenía que hacer? Sé que esto parece completamente extraño, pero revise su experiencia, no lo que su mente lógica le dice. ¿Ha funcionado, a largo plazo, a un nivel básico?...Sus problemas, ¿han mejorado o empeorado?...¿Recuerda el hoy del que hablamos? ¿Parece como si el hoyo se hubiera hecho más profundo o menos profundo?...¿Parece como si hubiera salido de él?...¿O se ha hundido aún más?...Hablo completamente en serio al decirle que revise su experiencia hasta aquí. Si lo que usted ha estado probando hubiera funcionado, si le estuviera llevando en la dirección de la vida que valora, de lo que le importa, finalizaríamos la terapia en este mismo momento. Por nada del mundo quisiera interrumpir su progreso.

37.- EJEMPLO DEL NIÑO CON RABIETAS Y LAS REGLAS QUE LA MADRE SIGUE PARA SU EDUCACIÓN

Objetivo: confrontar el plan que el cliente sigue para llevar su vida y lo que obtiene. Mostrar vías de salida sobre la base de la experiencia del cliente.

La historia es la de una mujer con un niño que mostraba rabietas frecuentes, especialmente en lugares públicos. Cada vez que el niño lloraba, la madre hacía cualquier cosa para controlar el llanto. Escuchar ese llanto le hacía sentirse muy mal y muy culpable pensando que no estaba educando a su hijo bien, de modo que estuviera haciendo lo que estuviera haciendo, si el niño lloraba, la madre abandonaba y se dedicaba enteramente a controlar el llanto, lo que en parte conseguía. La cuestión es que su éxito duraba muy poco, ya que al rato el niño volvía a llorar y la madre nuevamente se empleaba a fondo para conseguir que callase. Le preguntamos al cliente qué cree que pasará la próxima vez que llore, que es lo que, aunque con buena intención, la madre está enseñando al niño...Le preguntamos si tardará cada vez menos que antes en volver a llorar, por ejemplo, en los sitios públicos...Ocurre que el llanto se hace cada vez más fuerte y está más presente en la vida del niño. Además, el malestar de la madre y sus sentimientos de culpa están también cada vez más presentes. Le preguntamos, ¿a qué puede ser debido?

La madre está convencida de que está haciendo lo que debe para educar a su hijo, y en ello incluye conseguir que el niño no tenga rabietas; pero el resultado parece ser otro. El niño tiene más rabietas y los sentimientos de culpa de la madre también son más frecuentes. O sea,

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

que los dividendos que arroja lo que hace es que cada vez está más lejos de lo que quiere para educar a su hijo, y tampoco consigue sentirse mejor, y sus sentimientos de culpa van en aumento en vez de eliminarse. Está muy desesperada. Preguntamos, entonces, ¿qué le sugiere esto y qué podría hacer la madre para conseguir educar a su hijo? Le preguntamos dónde tiene que mirar la madre para resolver el problema de los llantos, ya que hay un conflicto entre lo que pretende al atender al niño cuando llora y lo que consigue...(la respuesta es que la madre tendrá que dejar de dar al niño lo que quiera cuando tenga rabietas y prestarle su atención en otros momentos).Preguntamos, entonces, si al poner en práctica ese plan el niño dejará de llorar de inmediato...(la respuesta es que incluso llorará mucho más). Es más, le preguntamos: ¿y mientras tanto, qué va a hacer con su convencimiento de no querer escuchar los llantos del niño porque se siente culpable de verle sufrir?...Finalmente, le preguntamos por lo que cree que tendrá que pasar la madre si realmente quiere conseguir que el niño deje de tener rabietas y a la par educarle...La respuesta es que la madre tendrá que aprender a soportar las rabietas de su hijo a la par que tendrá que aprender a llevar sus sentimientos de culpa y malestar al no dirigir sus actos de atención hacia el niño cuando muestre rabietas... Parece que tendrá que centrarse más en sus actos, que es lo que deja huellas, y menos en sus sentimientos, siempre, claro, que quiera resolver este problema...Preguntamos, entonces, si lo que hace la madre se parece a lo que él hace con su problema (su dependencia de los eventos privados que no soporta y los dividendos que a la larga obtiene).

38.- PLANTEAMIENTO AL CLIENTE SOBRE EL CONTROL: Después de proponer varios ejemplos de experiencias que "no son cuestión de controlar, de solucionar..., sino de contemplar, de experimentar (ver una puesta de sol, pasear por la playa, acurrucar a un bebé, hacer el amor...)

Objetivo: plantear una alternativa al control.

¿No podría ser que todos esos pensamientos, emociones, recuerdos y estados corporales de los que usted ha estado intentando librarse sean en realidad como estas cosas de las que hemos estado hablando? ¿Qué pasaría si no fueran problemas para analizar y resolver, sino eventos para ser percibidos, observados, apreciados, al igual que observa el valle desde la cima de la montaña o desde el avión, al igual que escucha una melodía sin más? ¿Qué pasaría si cuando vienen sólo los tratan como algo a ser notado, a tener sin más, como un contenedor que contiene cosas pero no se hace nada con ellas, sólo las tiene? ¿En qué emplearía su tiempo si en vez de estar luchando por cambiar lo que piensa y lo que siente simplemente lo contemplase?

39.- DIALOGO PARA ESTAR DISPUESTO/ABIERTO COMO POSIBILIDAD. Incluye la metáfora de las dos escalas y la lucha contra el monstruo.

Objetivo: mostrar la experiencia del cliente para acabar con su problema en contraste con estar abierto como opción.

Terapeuta: Hemos hablado antes de tu lucha con el monstruo y de lo que consigues. Hemos concluido que en tu experiencia el problema es tirar de la cuerda, ya que eso hace más grande

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

y fuerte al monstruo, te tiene al filo del foso y limita tu vida a estar pendiente de la cuerda y del monstruo. Una alternativa que hemos comentado es seguir así porque tú elijas eso aunque limite tu vida. Otra alternativa es soltar la cuerda para poder construir otra vida más allá de estar pendiente de la cuerda y del monstruo. Pero esto supone...

Cliente: Que no voy a poder porque tendré que ver al monstruo. Vivir con eso, me muero...

Terapeuta: Eso es lo que ahora mismo tu mente te ofrece. Dale las gracias y dime cuál ha sido tu experiencia no queriendo ver al monstruo, ¿cómo te ha ido?, ¿puedes hacer lo que quieres en tu vida?

Cliente: Claro que no puedo hacer lo que quisiera, quisiera pero no puedo.

Terapeuta: Vale, no te estoy pidiendo que puedas con el pensamiento, sino que puedas con los pies, con tus pasos, aunque tu mente te diga que no puedas.

Cliente: Ya, pero no podré hacerlo.

Terapeuta: Es un problema porque cada vez que el monstruo se despierte, tu sistema te va a decir...

Cliente: Que tire de la cuerda.

Terapeuta: Y tú ya conoces el resultado. A la larga si no quieres ver al monstruo ocurre que tu monstruo está cada día y cada hora más presente.

Cliente: Estoy atrapado, no sé qué voy a hacer.

Terapeuta: Otra vez está aquí tu sistema verbal, tu consejera: no podrás, te dice. Nuestra mente no es siempre nuestro mejor consejero. Puede haber una opción que quizá no has contemplado para poder desentenderte de lo que tu mente te dice y poder abrirte a lo que trae el monstruo. Veamos, es como si ahora hubieras funcionado sobre la base de una única escala, la escala de la ansiedad que va de 0 a 100, y que tan pronto sobre a 40 la haces bajar, o sea, no estás dispuesto a que esa escala suba, baje, y suba hasta 100 y luego baje. Tienes tu vida organizada para que esa escala esté a 0, ¿no es así?

Cliente: Sí, claro.

Terapeuta: Pues bien, hay otra escala que aún no has practicado, ni siquiera sabes que está. Es la escala de estar dispuesto a que la escala de la ansiedad oscile como quiera. Es una escala que también va de 0 a 100, y que tú mantienes completamente cerrada a 0. Pero tu experiencia te da el resultado de lo que pasa al intentar controlar la ansiedad para mantenerla a 0. Eso es no estar dispuesta a que esa escala oscile, o sea, que al actuar para conseguir ese objetivo la escala de tu disposición para estar abierto está en 0. Mira el resultado de tu acción: cómo está tu jardín, tu vida.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Cliente: Entonces, ¿cómo consigo abrir esa escala? Nunca me lo había planteado así.

Terapeuta: No lo sé con palabras, es abrir la escala totalmente, sin reparos, no a 50, o 60, eso no es estar abierto. Lo que sí sabes es lo que consigues al controlar esta escala que no es controlable. Esto te puedo decir, estar abierto es como ver las olas que se aproximan, con distancia, sin intentar controlarlas, sino dejándolas que rompan teniendo una gran playa para ello. Si las intentas controlar, pueden contigo, pero si tienen una gran playa donde romper pausadamente, las olas no son ningún problema.

Cliente: Quiero aprender a hacer eso, a tener una gran playa para tener mis temores.

40.- METÁFORA DEL DIQUE CON AGUJEROS

Objetivo: Discriminar la acción de estar abiertos frente a la acción para controlar los pensamientos o sentimientos que producen malestar.

Veamos, imagine un dique que tiene agujeros por los que antes o después sale agua y suponga que aquí está una persona para quien ver correr el agua a través de esos agujeros le produce una sensación de descontrol tremenda y desasosiego extremo que no puedo soportar. Pero no hay problema, porque esta persona parece que ha encontrado un modo de evitar su desasosiego y su necesidad de controlar que el agua fluya. Verá (aquí el terapeuta fiscaliza los movimientos que describe). Esta persona está pendiente de ver si fluye el agua por los orificios. Tan pronto ve que el agua fluye por uno, rápidamente se tranquiliza porque lo resuelve poniendo el dedo índice en el pequeño agujero. Más tarde, tampoco tiene problemas, ya que cuando el agua fluye por otro orificio, sitúa el otro dedo índice. Más tarde, ve que fluye agua por otro, pero tampoco hay problemas, coloca un dedo del pie derecho. Más tarde, coloca el dedo del pie izquierdo en otro orificio. Vuelve la tranquilidad y la sensación de control. Aún sigue sin problemas, ya que cuando surge agua por otro agujero sitúa su nariz en el orificio y vuelve a tranquilizarse. Y así sucesivamente. Parece que está controlando, eh, ¿qué le parece? Fíjese cómo está (la postura es ridícula y el cliente sonríe)...Sin embargo, este hombre no encuentra la tranquilidad, ya que sí parece que pueda controlar el agua, pero ¿a qué precio? Se lamenta de no poder llevar su vida, tiene que estar controlando que el agua no salga. Finalmente, no es feliz en esa posición. ¿Qué le sugiere?, ¿qué es lo que, como el agua, no puede soportar? y ¿cuál es el precio que tiene que pagar por no ver fluir el agua? Si el cliente ha conectado con la metáfora del jardín, podemos preguntar: ocupado como está en no dejar que el agua fluya, en no dejar que esto (el contenido psicológico que corresponda) simplemente esté ahí, dígame, ocupado en eso, ¿cómo están las plantas de su jardín?

41.- EJERCICIO DE LA LUCHA /NO LUCHA CON LOS PAPELES

Objetivo: Discriminar la acción de estar abiertos frente a la acción para controlar los pensamientos o sentimientos que producen malestar.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Se cortan hojas de papel en trozos pequeños y se le dice que cada uno de esos papeles son sus pensamientos, sus sensaciones (se menciona el contenido apropiado al cliente). Yo le voy a tirar estos papeles y usted lo que tiene que hacer es procurar que no le rocen en ningún sitio de su cuerpo. Vamos allá. (El terapeuta va tirando uno a uno los papeles sobre el cliente de tal modo que éste tenga que moverse de un lado a otro y se aprecie claramente que sus movimientos están al servicio de evitar los papeles.) Al acabar, le decimos: "Parece que ha tenido que moverse de un lado a otro para que no le cayeran". Me pregunto dónde habría ido su vida si lo importante para usted hubiera sido caminar hacia allí (señala ir a un lugar de la habitación o bien señala que quiere quedarse quieto en la silla). ¿Qué habría pasado? (el cliente sostendrá que no habría podido ir hacia allí y evitar los papeles, o que se habría movido en la silla para evitar los papeles). Ahora, le voy a tirar los papeles como antes, pero le pido que simplemente haga el recorrido que sea importante para usted, por ejemplo ir hacia allí mientras observa cómo los papeles se sitúan sobre su cuerpo. Al acabar, el terapeuta pregunta:

Terapeuta: ¿Dónde ha habido más esfuerzo?
Cliente: Antes
Terapeuta: ¿Dónde lo ha pasado peor?
Cliente: Bueno, la última vez, los papeles estaban en mi cabeza, me imagino que fueran mis sensaciones, hubiera sido muy desagradable.
Terapeuta: Sin embargo, ha hecho el recorrido que quería.
Cliente: Sí, es cierto, pero es más doloroso.
Terapeuta: Desde luego, puede elegir menos dolor y no tener lo que quiere en su vida o puede elegir el dolor y a la vez lo que quiere hacer en su vida, ¿qué elige?

42.- EJERCICIO DE ABRAZAR VERSUS REHUSAR LOS CONTENIDOS DESAGRADABLES

Objetivo: Discriminar la acción de estar abiertos frente a la acción para controlar los pensamientos o sentimientos que producen malestar.

Le decimos que abrazar los pensamientos es lo que hacemos cuando saludamos y abrazamos a la gente. A veces no nos gustan, pero los saludamos porque así lo elegimos. Es abrir los brazos para todo lo que surja (el terapeuta abre completamente los brazos e invita al cliente a hacerlo) sin abandonar nuestro recorrido. Rehusar los pensamientos desagradables es como "encogerse" (el terapeuta cierra los brazos, baja la cabeza y cierra los ojos) en señal de "todo cerrado", "no quiero que nada entre". Los clientes, a veces, plantean que eso da seguridad y el terapeuta lleva la cuestión a que no se trata de si da, o no, seguridad, sino de su experiencia con los brazos y los ojos cerrados y el cuerpo encogido: ¿cómo le ha ido con ello?, ¿ha mejorado lo que quiere para su vida? La propuesta es abrir los brazos (nuevamente el terapeuta invita al cliente a extender los brazos, abrir los ojos y mostrar una postura abierta), abrazar las sensaciones y los pensamientos que vengan como abrazaría a alguien que, aunque no le guste, es importante en su vida.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

43.- METÁFORA DE LA BURBUJA EN LA CARRETERA (¿ME LLEVAS O QUE?) (Tomado de Hayes et al., 1995)

Objetivo: Ayudar al cliente a interactuar con el contenido psicológico difícil en cualquier otra forma que no sea evitación.

Suponga una burbuja de jabón. ¿Ha visto cómo las burbujas grandes tocan a las pequeñas y las pequeñas son absorbidas por la grande? Imagine ahora que usted es una burbuja de jabón y se mueve por el camino elegido. De repente, otra burbuja aparece y se pone frente a usted y le dice "stop". Para un momento e intenta esquivarla. Pero, cuando se mueve, la burbuja le bloquea; si va hacia arriba, la burbuja se pone arriba, si va hacia abajo, la burbuja se pone abajo. Sólo tiene dos opciones: puede dejar de moverse, pararse, o bien puede tomar la burbuja dentro de usted, abriendo las puertas del corazón al contenido que sea, y continuar en la dirección valiosa con esa burbuja dentro. Este movimiento es lo que significa estar dispuesto o abierto. Sus barreras ahora mismo son "no estoy dispuesto, no quiero, no puedo con tanto dolor, tristeza...". Ellos están realmente dentro de usted, pero parece que estuvieran fuera. Estar abierto a esas barreras no es un sentimiento o un nuevo pensamiento, es lo de menos, es una acción que responde a la pregunta que la barrera le hace cuando se pone delante de usted: ¿me vas a tener dentro porque eliges hacerlo, o no? Para caminar por la dirección valiosa, debe responder sí, pero eso es algo que sólo usted puede hacer; sólo usted elige moverse de un modo u otro.

44.- EJERCICIO DEL CONTACTO VISUAL

Objetivo: Buscar el malestar para estar abiertos.

Como un ejercicio genérico, acordamos con el cliente realizar un ejercicio de contacto visual (Hayes et al., 1999) en el que se pide que por un tiempo de dos minutos ambos estaremos situados próximos, y sin hablar nos miraremos a los ojos. El terapeuta invita al cliente y a sí mismo a esa experiencia –posiblemente esto no resulte agradable para ninguno de ellos- que incluye apreciar y abrirse a todo el contenido psicológico que surja (pensamientos estúpidos sobre el ejercicio, sobre lo que estará pensando el otro, sobre lo mal que uno se siente, o lo bien que uno se siente, o el pensamiento de querer acabar, de no querer seguir mirando, o cualquier contenido). Se le pide al cliente que observe o note cualquier pensamiento, recuerdo, sensación corporal, sin hacer nada con ellos, dejando que venga lo que venga mientras se mantiene en el contacto visual como una forma de practicar el estar abierto al malestar, a pensamientos y recuerdos que vengan en esa situación.

45.- METÁFORAS DE "LA MANTA SOBRE LA HIERBA", "LAS OLAS EN LA PLAYA" Y "EL GLOBO EN EL ESTOMAGO Y LA GRAN OLA"

Objetivo: Brindar la posibilidad de considerar la aceptación como una alternativa al control. Distinguir la aceptación del mero hecho de tolerar e incluso de querer.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

La manta sobre la hierba

En ocasiones la aceptación es comparable a la experiencia de ser una manta tendida sobre la hierba, la cual acepta, recibe, las hojas y las gotas de lluvia que, inevitablemente, caen sobre ella. La manta no "desea" las hojas, ni las "tolera". La manta no se resiste, ni intenta atraer, ni tan siquiera trata de controlar las hojas. La aceptación podría entenderse como el deseo de ser un contenedor de pensamientos, emociones, recuerdos y otras experiencias sin intentar controlarlos, darles nombre o cambiarlos en modo alguno. Estar abierto a los eventos privados con los que uno ha estado luchando para quitárselos de encima es una lucha infructuosa que ha resultado ser inútil, estar abierto es como ver las cosas que están contenidas en una caja. La caja no hace presión para contener o no contener las cosas, simplemente las contiene.

Las olas en la playa

Otro modo de presentar la aceptación es como disponer de una gran playa de arena en la que las olas del mar acaban rompiendo paulatina y mesuradamente unas tras otras. Tengan la altura o fuerza que tengan, siempre acaban deshaciéndose como si nunca hubieran sido tan enormes. Para ello sólo hay que estar dispuesto a tener una gran playa que acoja todas las olas mientras uno no trata de controlarlas, sino que "ve las olas como si estuviera en el paseo marítimo" y se implica en lo que le importa en la vida. Hacer espacio para ver las olas desde el paseo, tanto las más pequeñas como las que se ven "amenazantes", es justo lo contrario a luchar o soportar los pensamientos, las sensaciones y otros eventos privados. Esto último sería como bajar a la playa a tratar de controlar el curso de las olas, sería hacer algo para interrumpir el proceso de disolución natural, intentando eliminarlas, sujetándolas o rompiéndolas. Implicarse en tales acciones es como estar en el corazón de la ola, es peligroso, la ola envuelve, y desde ahí no podemos ver nada, sólo quedar a sus expensas. Sin embargo, haciendo el hueco preciso, o sea, sin intentar nada para controlarlas, todas las olas entran en la playa y terminan por deshacerse con más o menos dulzura mientras uno se ocupa, por ejemplo, del cuidado de las plantas de su jardín, es decir, de construir las cosas que son importantes para uno en su vida.

Metáfora del globo en el estómago y la gran ola (adaptada de Marlatt, 1994)

Entre los clientes adictos al alcohol, tabaco y otras drogas, es frecuente la metáfora del globo en el estómago para describir sus "ansias por beber, por fumar". Dicen que sus ganas se parecen a un globo en el estómago, que cada vez se hace más grande y puede explotar dentro. Entonces, lo único que pueden hacer para aplacar esas ansias es beber, fumar o drogarse oportunamente. Se les dice, no obstante, que hay otro modo de ver las ansias. Por ejemplo, ¿qué pasa si las ansias son como una ola que vemos a lo lejos, al principio no muy grande pero que poco a poco va creciendo y creciendo? Si seguimos mirando esa ola que va creciendo y creciendo, nos damos cuenta de que llega un momento en que la cresta de la ola llega a su punto máximo y entonces, simplemente, la inmensa ola se rompe en la playa en mil pedazos. Y ese globo que notas creciendo en tu interior, que lo ves con mucho poder, es como

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

la ola que va creciendo, que nos puede envolver, pero que si la contemplamos desde lejos, sin hacer nada especial, nos damos cuenta de que llega un momento en que no crece más y se rompe en mil pedazos en la playa.

46.- EJERCICIO DE "HACER PRESIÓN Y QUEDARSE ATRAPADO VERSUS NO HACER PRESIÓN VERSUS TOLERAR HACIENDO ESPACIO PSICOLÓGICO"

Objetivo: Facilitar condiciones para discriminar entre luchar y aceptar.

Otro modo de presentar el hecho de estar abierto frente a estar cerrado o luchar contra los eventos privados es con el ejercicio de hacer presión como algo equivalente a quedarse atrapado o prendido de las palabras. Terapeuta y cliente sitúan las palmas de sus manos frente a frente. El terapeuta entonces aproxima su palma a la del cliente, quien reacciona empujando. Eso, se le dice, es reaccionar en contra, luchar, es quedarse "pillado, atrapado", hacer fuerza, es no aceptar. Ahora, se le dice, hagamos lo contrario. Se repite el ejercicio pero, en esta ocasión, el cliente no hace fuerza. Le decimos: "es como el refrán de que si uno no quiere, dos no pelean. Si tú eliges no pelearte con lo que tu mente te ofrece, no hay lucha en la que te veas envuelto, y si te ves luchando, sólo tienes que tirar las armas". Se sitúa nuevamente el ejercicio para que el cliente diferencie cuándo está luchando y cuándo está teniendo o haciendo espacio a la palma de la mano del otro. Ahora se intercambian los papeles: el cliente pondrá la mano sobre la del terapeuta y hará presión hacia la mano de éste. El terapeuta responderá a veces resistiéndose y otras sin ofrecer resistencia, de manera que el cliente detecte que las dos manos pueden estar juntas sin luchar (y le preguntará al cliente: "Esto que hago, ¿es estar abierto o es resistir y luchar?). Luego se vuelve a hacer lo contrario, entonces el terapeuta presionará su mano contra la del cliente para que éste reaccione (presionando o no haciendo fuerza) y de este modo pueda discriminar la presión contra la mano del terapeuta versus tener la mano simplemente sobre la suya.

47.- DIALOGOS TRAS LA METÁFORA DEL AJEDREZ (o "del tablero y las fichas")

Objetivo: Distinguir los contenidos del yo y el yo como contexto a través de la metáfora del tablero. Promover la práctica que permite situarse en la posición de tablero.

Terapeuta: Ahora, déjeme preguntarle, en este ejemplo, ¿quién es usted?

Cliente: Las fichas

Terapeuta: Pero usted pelea contra unas fichas que también están en usted. Entonces, ¿usted pelea contra usted mismo?

Cliente: Es lo que he hecho siempre, pelear, soy el jugador.

Terapeuta: Suponga que usted no es ninguna ficha en particular ni tampoco es el jugador; entonces, ¿quién sería?

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Cliente: No sé.

Terapeuta: ¿Pueden existir las fichas sin tablero, las que le gustan y las que no?

Cliente: No, claro...entonces, soy el tablero.

Terapeuta: Desde luego, ¿dónde estarían las piezas, sus pensamientos, sin usted para darse cuenta de que ellas están?... Las piezas no pueden existir sin usted. Ellas no le sujetan, mejor es usted quien las mantiene a todas. Tenga en cuenta que desde la posición de tablero la guerra entre las piezas realmente no importa, da igual que estén situadas de un modo que de otro. El tablero no cambia. Es más, siendo tablero, usted puede ver todas las piezas, estar en contacto muy cercano con las piezas y ver cómo se mueven. Y además, usted puede moverse en las direcciones que son valiosas para usted mientras ve tales piezas y sus movimientos.

Es frecuente en nuestros clientes que pregunten cómo conseguirían estar al nivel del tablero. El siguiente diálogo muestra el caso de una cliente que luchaba con sus pensamientos de culpa, de verse imperfecta, peligrosa, de sus recuerdos sobre la negligencia de sus hijos y el accidente sufrido por uno de ellos:

Cliente: Y ¿cómo consigo ser *siempre* el tablero?

Terapeuta: No lo sé, pero dime ¿en qué dirección va el buscar algún mecanismo que le mantenga siempre como tablero? ¿Para qué quieres estar siempre al nivel del tablero?

Cliente: Está claro, para no tocar las fichas..., para estar segura de que esos pensamientos no me van a hacer daño, para no sentirme mal, para acabar con esto.

Terapeuta (*cuidadosamente interrumpe esta cadena de razones*): Ya, buscar eso ¿es algo familiar para ti?

Cliente: Sí, es lo mismo de siempre, buscar algo para no volver a tener esto nunca más.

Terapeuta: Y tú lo sabes bien, ¿cómo te ha ido? ¿qué te dice tu experiencia cuando has tratado por todos tus medios de no volver a tener esos pensamientos, esos recuerdos, esas sensaciones...?

Cliente (llorando): Entonces, tampoco voy a conseguir ser tablero siempre.

Terapeuta: De eso se trata; si en un momento te peleas con las fichas, intentas controlarlas y te das cuenta y sabes por tu experiencia dónde te conduce eso, ¿qué puedes hacer?

Cliente: Dejar de pelear con las fichas. Saltar de ahí y ponerme como tablero.

Terapeuta: Sólo una cosa es segura: cuanto más practiques ese "salto", más habilidad tendrás para situarte al nivel del tablero cuando estés enfrascada con las fichas. Es como practicar con

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

la bici. La práctica te hace hábil pero no te garantiza que no te caigas. Nadie puede garantizar si uno se va a caer de la bici, se cae incluso el ciclista más experto. Pero si uno se cae, si uno se encuentra al nivel de las fichas, sólo tienes que saltar como tú dices, y eso se consigue con la práctica de darte cuenta de que estás haciendo caso a las fichas, peleando con ellas y, entonces, abandonas la lucha, las dejas, y te resitúas en la dirección elegida (pausa). Y luego, cuando otra vez te veas iniciando la lucha, sólo tienes que abandonarla. La práctica es darte cuenta de que estás peleando con las fichas. Es darte cuenta de que al hacer caso a los pasajeros de tu autobús te has salido de la carretera, pero como tú eres quien conduce, sólo tienes que girar el volante en la dirección conveniente para ti. Eso sí, oyendo a todos los pasajeros, a los que te animan y a los amenazantes y críticos que te desaniman (pausa).

¿Qué pasajeros tienes ahora, qué fichas andan por ahí (pausa)? Da dos pasos hacia atrás y contémplalas desde el tablero.

48.- EJERCICIO DEL OBSERVADOR

Objetivo: Tomar posición del yo como contexto.

No soy mis papeles (roles), soy algo más: vamos a examinar un cierto número de áreas diferentes de su vida. Empecemos por notar sus facetas. Considérese a usted mismo en el trabajo, intente visualizar una imagen de usted mismo en su trabajo. Advierta que mientras está trabajando interactúa con otras personas y advierta también que cuando está allí, está en su papel de trabajador. Ahora imagínese en casa: advierta cómo funciona como compañero y como padre. Note que puede haber una cierta superposición, pero que también hay papeles distintos que usted desempeña como padre, como marido. Ahora piense acerca de su pasado por un momento. Cuando era un niño y estaba con sus padres en el papel de hijo. Algunas veces usted desempeñaba el papel de hijo "bueno"; otras, de hijo travieso. Cuando iba al colegio desempeñaba el papel de estudiante. Advierta que, ahora mismo, está interpretando el papel de cliente. Ahora note que, aunque ha desempeñado diversos papeles, hay un yo en usted que es consistente a través de todos ellos. Caiga en la cuenta de que sus papeles cambian en el transcurso del día y que han cambiado también en el curso de su vida, pero que en todas esas ocasiones estaba ese "yo", un "usted", un sí mismo que permanecía siempre idéntico. El "usted" que desempeñaba todos esos papeles allí es el mismo usted que está aquí y ahora en este lugar. Sólo por un momento, permítase a sí mismo notar este hecho central: "aunque tengo diversos papeles, yo no soy mis papeles".

No soy sólo mi cuerpo, soy algo más: examinemos ahora su cuerpo. Considere su cuerpo tal y como es ahora mismo. Intente visualizar una imagen de su cuerpo como adolescente, permítase deslizarse dentro de la piel de ese adolescente. Imagine que, desde el interior de aquel cuerpo, se mira a sí mismo. Advierta que su cuerpo de entonces es diferente del que tiene ahora. Ahora represéntese a sí mismo como un niño. De nuevo, déjese deslizar dentro de la piel de ese niño por un momento. De nuevo, mire hacia ese cuerpo. Mire esas pequeñas manos. Imagine que, al mirarse, mueve las manos delante de sus ojos. Advierta la diferencia entre esas manos pequeñas de entonces y sus manos actuales. Ahora, quisiera que se representara a sí mismo en aquella ocasión en que estuvo enfermo. Note cómo se siente ese

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

cuerpo. Quizá tuviera náuseas o fiebre, quizá le doliera la cabeza o los músculos. Ahora imagine una ocasión en la que estuviera inmerso en alguna actividad física muy vigorosa. Permítase notar la sensación de la sangre corriendo por sus venas, la sensación del aire entrando y saliendo de sus pulmones. Ahora quiero que note que su cuerpo cambia constantemente. Ha sido pequeño y grande, ha estado sano y enfermo, activo e inactivo. Advierta que, a través de todos esos cambios, el **usted** que estaba cuando era pequeño es el mismo **usted** que se hizo más grande. El **sí mismo** que estuvo enfermo es el mismo **sí mismo** que ha estado sano. Caiga en la cuenta de que, incluso si hubiera perdido un brazo, aún sería **usted**, sólo que habría perdido un brazo. Tan sólo por un momento, advierta que aunque tiene un cuerpo, usted no es su cuerpo. Note que aunque su cuerpo ha cambiado en el transcurso de su vida, todo ese tiempo había un "**usted**" que permanecía siempre el mismo. El **usted** que tenía ese cuerpo es el mismo **usted** que está ahora aquí. Por un segundo, permítase notar este hecho fundamental: "aunque tengo un cuerpo, no soy mi cuerpo".

No soy mis emociones, soy algo más: ahora examinemos sus emociones. Piense en aquel momento en el que usted estaba tan triste como no ha vuelto a estar nunca más. Déjese deslizar en esa experiencia por un instante. Ahora imagine aquel momento en que estuvo más feliz que nunca. Imagine un ejemplo concreto. Cuando lo tenga en mente, permítase deslizarse en esa situación. Permítase sentir lo que sentía al estar allí...al sentir aquello. Ahora piense en alguna ocasión en la que estuviera aburrido. Represéntese esa situación y sumérjase en ella. Recuerde ahora alguna vez en que estuviera contrariado. Imagínela. Imagine estar en aquella situación. Ahora represéntese una ocasión en que estuviera enamorado. Sienta como sentía aquello. Quiero que note que, a través de todos esos cambios, el usted que estaba triste es el mismo usted que estaba feliz. El usted que estaba enamorado es el mismo usted que estaba aburrido. Advierta que, aunque sus emociones han cambiado constantemente, había un usted que tenía todas esas emociones. Sólo por un momento, caiga en la cuenta de que aunque tenga emociones, usted no es sus emociones. Note que aunque sus emociones han cambiado a lo largo de su vida, en todo momento había un "usted" que permanecía siempre el mismo. El usted que tenía esas emociones es el mismo usted que está aquí ahora. Por un momento tan sólo, déjese notar este hecho fundamental: "aunque tengo emociones, yo no soy mis emociones".

No soy mis pensamientos soy algo más: examinemos ahora un área en verdad muy peliaguda. Examinemos sus pensamientos. Piense en cuando era estudiante y note que usted pensaba un montón de cosas acerca de ser estudiante. Advierta que usted puede no haber pensado nada en absoluto de eso en los últimos años. Caiga en la cuenta de que, en ese tiempo, usted podía tener pensamientos acerca de sus amigos de la escuela. Ahora recapacite cuándo fue la última vez que pensó en ellos. Quizá no haya pensado en ellos durante años. Vea si puede recordar alguna ocasión en la que usted pensaba que algo era verdadero y que ahora no piensa que sea verdad. Puede que cuando era niño pensara que existía Santa Claus, pero ahora no lo piensa así. Puede que alguna vez usted pensara que se casaría y que viviría feliz para siempre, pero ahora no lo piensa así. Tal vez usted pueda recordar un tiempo en el que pensaba mucho en la política, pero ahora quizá no lo haga. O puede que sea justo al contrario, que ahora piense en cosas en las que entonces no pensaba. Note que antes de esta sesión usted podría haber estado pensando sobre qué hablaríamos hoy. Quizá justo ahora esté pensando acerca de este ejercicio. Intente recordar en qué estaba pensando ayer a la misma

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

hora que hoy. Trate de recordar qué estaba pensando la semana pasada, a esta misma hora. Ahora, advierta que **el usted** que estaba pensando acerca de eso la semana pasada es el mismo **usted** que está aquí, ahora mismo, pensando en esto. Note que ese **sí mismo** que una vez creía en ciertas cosas es el **sí mismo** que ahora piensa de forma diferente. Caiga en la cuenta de que, aunque sus pensamientos hayan cambiado constantemente, había un usted que tenía todos esos pensamientos. Por un solo instante, note que aunque usted tenga pensamientos, usted no es sus pensamientos. Note que aunque sus pensamientos han cambiado en el transcurso de su vida, todo ese tiempo había un "**usted**" que permanecía el mismo. El **usted** que tenía esos pensamientos es el mismo **usted** que está aquí ahora. Sólo por un momento, permítase notar este hecho fundamental: "aunque tengo pensamientos, yo no soy mis pensamientos".

Ahora, recapacite en lo que hemos revisado, roles, cuerpo, emociones, pensamientos, en que hay una corriente de cosas que han cambiado y que, sin embargo, usted podía notar un usted que permanecía constante. Desde esta perspectiva, advierta todas las cosas con las que ha estado luchando (poner ejemplos concretos de los eventos psicológicos –pensamientos, emociones, etc.- con los cuales el cliente ha estado luchando). Advierta que no importa cómo sean esos pensamientos, ya que hay un usted que permanecerá a través de ellos. No importa cómo se desarrolle la lucha, pues usted estará allí al final, siempre, detrás de todos esos pensamientos, emociones, etc. Note que aunque esas cosas parecen amenazarle, usted es mucho más que todas ellas, hay una parte de usted mismo que no está, y no ha estado nunca, realmente amenazado. Hay un usted que persiste a todos los pensamientos, sensaciones, recuerdos. Y ahora, en este momento, advierta **ese usted que está aquí y ahora, que está advirtiendo todo esto.**

49.- EJERCICIO DE OBSERVACIÓN DEL FLUJO DE LA EXPERIENCIA PRIVADA

Objetivo: Tomar posición del yo como contexto. Situarse a distancia del contenido de los pensamientos, sensaciones, emociones y recuerdos.

Le pedimos al cliente que:

a) Se coloque confortablemente en el sillón.

b) Cierre los ojos y se centre en él mismo. Le decimos: "Céntrese en usted mismo y véase en esta habitación, véase sentado en el sillón de esta habitación... Note la posición de sus brazos..., de sus piernas..., la posición de sus pies..., la posición de sus manos. Note sus glúteos presionando la silla..., y los músculos de su cara..., note los músculos alrededor de sus ojos cerrados".

c) Le decimos "note su respiración, cómo el aire entra y sale por su nariz..., note los músculos de su vientre al respirar....el ritmo de su respiración sin alterarlo..., sólo ponga atención a lo que ocurre...".

d) Ahora, le decimos, "no haga sino observar lo que venga. Observe las sensaciones que se dan ahora mismo en su cuerpo... Dese cuenta de los pensamientos que vienen como si los viera reflejados en una pantalla de cine. Note cómo surgen y cómo se van..., no agarre nada y no empuje nada..., déjelos estar como vienen y déjelos ir cuando se vayan...".

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

e) "Ahora, aprecie su estado de ánimo..., nótelo y no haga nada por empujarlo o por retenerlo, sólo nótelo...".

f) "Ahora, note su mente juiciosa, analítica, crítica, note lo que dice sin más..., quizá le diga que lo está haciendo mal o bien, nótelo simplemente..., su trabajo aquí y ahora es sólo notar lo que venga...".

g) "Permítase a sí mismo vivenciar sus sensaciones y pensamientos en este momento. Si tiene pensamientos o sensaciones que no le gustan, no intente alejarlos, empujarlos o atraerlos. Si nota que no aprecia nada y que no le viene ningún pensamiento, note ese pensamiento y esa sensación de no notar nada. Simplemente adopte la posición de estar abierto a cualquier sensación y pensamiento que le venga en este preciso momento... Trate lo que venga gentilmente, con cariño, sin pasión, como si se tratara de observar abiertamente el cielo desde la ladera de la montaña...".

h) "Quédese ahora por unos minutos vivenciando lo que venga...".

i) (Al cabo de unos minutos)... "y ahora, vuelva a darse cuenta de su posición en esta habitación..., de su posición en la silla, de los músculos alrededor de sus ojos..., y cuando quiera, abra los ojos".

Al acabar el ejercicio, pregunte al cliente por esta experiencia a fin de situar el grado de distanciamiento del contenido de los pensamientos, sensaciones, emociones y recuerdos.

50.- EJERCICIO DE LLEVAR LA MENTE A PASEAR

Objetivo: Generar las condiciones para que el cliente se separe psicológicamente de su mente y así, para que vea sus pensamientos, sensaciones, recuerdos como algo que surgirá en muchos momentos y ante los cuales hay mas de una puerta por una de las cuales él elige caminar.
Generar la responsabilidad de las acciones que uno toma en torno a los pensamientos y sensaciones.

Le decimos que en este ejercicio vamos a tratar de notar nuestra mente, cada uno la suya. Se trata de que gastemos un tiempo en apreciar lo que nuestro sistema verbal, nuestra mente, nos dice, como el consejero que todos tenemos, ese consejero que cada uno tiene, que lleva tanto tiempo con uno y que siempre estará con nosotros de un modo u otro. Le decimos: entonces, aquí estamos ahora cuatro. Usted y su mente y yo y mi mente. Llamamos a este ejercicio "Llevemos la mente a dar un paseo", y tiene tres partes. Lo que importa en este ejercicio es que usted elija la trayectoria y forma de su paseo mientras que, a la par, su mente le seguirá por donde usted vaya. Note todo lo que su mente le dice y simplemente no le haga caso. En la primera parte, usted irá a pasear y yo haré como si fuera su mente, me pondré a su lado y haré lo que las mentes saben hacer (decir cosas que a veces gustan y otras no, criticar, analizar, criticar, analizar, juzgar, opinar, aconsejar, decir lo que hay que hacer, regañar, engatusar, animar, etc.). Usted sabe bien que su mente no tiene pies, de modo que yo iré a su lado, muy cerca de su oreja para que me oiga, e iré por donde usted vaya. Es *su* paseo. Si se comunica con su mente o habla con ella en el ejercicio, la mente le dirá que deje de hacerlo, que no se preocupe de su mente. Después, por otros cinco minutos, usted será mi mente e irá a mi lado,

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

cerca de mi oreja diciendo lo que sea. Será *mi* paseo. Después, por otros cinco minutos, cada uno de nosotros tomará su paseo individualmente con su mente familiar, oyéndola pero sin hacerle caso, como habremos hecho en los cinco minutos previos. Notaremos lo que nuestra mente nos diga sin hacerle caso y haremos lo que cada uno de nosotros en cada momento elija hacer. ¿Preparado? (En los cinco minutos en los que el terapeuta actuará de mente del cliente, dirá contenidos positivos y otros que sabe que son particularmente problemáticos para el cliente en tanto que actúan como si fueran barraras físicas para actuar en dirección valiosa.)
Terapeuta y cliente salen a pasear. Al concluir el ejercicio, terapeuta y cliente comentan sobre lo activa que ha sido su mente durante el ejercicio. Se le plantea si ha escuchado lo que su mente le decía sin más o si se ha visto "atrapado" por lo que le decía, atrapado por las palabras, y eso ha afectado a la dirección de su paseo.

51.- EJERCICIO DEL OTOÑO Y LAS HOJAS

Objetivo: Fiscalizar los pensamientos y las emociones a fin de facilitar el distanciamiento. Experimentar "estar abierto al contenido cognitivo que surja". Se puede aplicar también cuando el cliente está teniendo en el contexto clínico contenidos cognitivos con los que habitualmente lucha o intenta controlar.

Cliente (llorando): No puedo con esto, no puedo soportarlo, cada vez que pienso en lo que me ha ocurrido, en lo desgraciado que soy, en la mala suerte que he tenido, me hundo más y más... No puedo seguir.

Terapeuta: Estamos aquí para que construyas la vida que has elegido y parece que estos pensamientos son los pasajeros que te importunan frecuentemente. Ahora, te pregunto, ¿estás dispuesto a que sigamos viendo a esos pasajeros que a ti te impiden continuar con lo que es importante en tu vida?

Cliente: Sí..., pero no quiero.

Terapeuta: Pero no te pregunto si quieres, sólo si estas dispuesto a tener el pensamiento de no querer estar dispuesto, y seguir en el ejercicio, por lo que significa para tu vida.

Cliente: Sí, ya sé lo que me espera si sigo negándome como he hecho tantos años en mi vida.

Terapeuta: Te pido ahora que cierres los ojos..., que te centres en mi voz y que si te vas a otros ruidos en la habitación, que lo notes y que vuelvas a prestar atención a mi voz... Ahora, imagínate un árbol de hoja caduca en otoño, imagínate sentado cerca del árbol y piensa en cómo caen sus hojas en otoño. ¿Te imaginas ya el árbol en otoño y las hojas cayendo, lo tienes? (*deje que el cliente responda*). Ahora, quiero que lo que estés pensando en este preciso momento, lo que sea, lo deposites en una de esas hojas que está empezando a caer y observes cómo cae sobre el suelo esa hoja cargada con tu pensamiento *(pausa)*. Tú no eres ese pensamiento, tú eres quien observa aquí y ahora cómo ese pensamiento cae plácidamente sobre el suelo *(pausa)*. Ahora carga otra hoja que está a punto de caer con otro pensamiento y observa que cae *(pausa)*. Ahora, otra hoja, cárgala con lo que te venga ahora mismo *(pausa)*.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Ahora retoma esa situación que me comentabas antes, cuando tu padre te decía que "eras un inútil, que siempre estropeabas las cosas" *(pausa)*; ¿la tienes ya?

Cliente: Sí, no puedo soportar verme de ese modo, esas palabras me machacan una y otra vez...

Terapeuta: Tómalas ahora y ponlas en la hoja que está a punto de caer... y nota cómo caen. Hazme una señal (levanta el dedo) cuando veas caer las hojas cargadas con esas palabras.

Cliente (levanta el dedo)

Terapeuta: Dime qué otro pensamiento viene ahora mismo.

Cliente: Que no valgo para nada, que estoy muy triste.

Terapeuta: Pon ese pensamiento cargado de sentimientos en la siguiente hoja y mira cómo cae...

Cliente: Vienen más, veo la cara de mi padre y de mis amigos.

Terapeuta: Pon también ese recuerdo cargado de sentimiento en la siguiente hoja...

Cliente: Es muy duro, es como si con esos recuerdos se fuera algo de mí (llorando).

Terapeuta: Pon ahora esos pensamientos en otra hoja que esté a punto de caer y míralos al caer la hoja.

Cliente: Estoy en blanco.

Terapeuta: Ese pensamiento, "estoy en blanco", también ponlo en otra hoja... y déjalo caer (pausa). ¿Qué viene ahora?

Cliente: Pienso en mi hermana y en las cosas que le he dicho.

Terapeuta: Pon también el pensamiento "pienso en mi hermana y las cosas que le he dicho" en otra hoja y déjala caer...

52.- METÁFORA/EJERCICIO DE LA CABALGATA Y LOS CARTELES (adaptado de Hayes et al., 1999)

Objetivo: Fiscalizar los pensamientos y las emociones a fin de facilitar el distanciamiento. Experimentar "estar abierto al contenido cognitivo que surja". Se puede aplicar también cuando el cliente está teniendo en el contexto clínico contenidos cognitivos con los que habitualmente lucha o intenta controlar.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Éste es un ejercicio dirigido especialmente a que el cliente pueda apreciar cuándo está atrapado o fusionado a los pensamientos y aprenda a desprenderse de ellos, a ejercitar el distanciamiento. Se sitúa como un ejercicio para permitir la disponibilidad de tener los eventos privados que correspondan mientras se actúa en la dirección elegida. En este caso, la dirección elegida hacia lo que le importa (para regar sus plantas, si conectó con la metáfora del jardín) pasa por practicar una posición de observador de una cabalgata de soldaditos (u otros personajes con los que el cliente se sienta cómodo) que portan carteles en blanco. Se invita al cliente a poner en los carteles en blanco todas las sensaciones, pensamientos y recuerdos que le vengan mientras se realiza el ejercicio, como si los pensamientos fluyeran desde sus oídos y las sensaciones que le oprimen fluyeran por su nariz y todos se situaran en los carteles. Se le invita a poner ese contenido en los carteles, bien como palabras o frases, bien como fotos, bien como pinturas (lo importante es que se ajuste lo más posible a la experiencia que el cliente comenta de sus eventos privados). Se le dice que simplemente contemple como los soldaditos pasan en la cabalgata llevándose los carteles que él ha cargado con los recuerdos, los pensamientos, las sensaciones. Se le dice que aprecie si se queda enganchado a un pensamiento o sensación, o si nota que la cabalgata se ha parado o si se ve al lado de los soldaditos en la cabalgata en vez de cómo espectador. Se le dice, entonces, retome el pensamiento con el que se haya podido quedar enganchado, se sitúe nuevamente como espectador de la cabalgata y coloque otra vez ese pensamiento (o sensación o lo que fuere) en un cartel. Se le dice que siga cargando los carteles con más pensamientos, recuerdos o sensaciones que vengan en cada momento, y si nota que la cabalgata se vuelve a parar o que no está siendo espectador, que dé un salto a la posición de espectador, retome el pensamiento en el que quedó atrapado, lo coloque en un cartel y siga contemplando la cabalgata.
Les decimos a nuestros clientes que cuando los pensamientos nos atrapan, realmente es que nosotros "los compramos", los hacemos tan nuestros que no nos distinguimos de ellos. Este ejercicio es para practicar el hecho de darnos cuenta de que hemos "comprado" un pensamiento o una sensación o un recuerdo y para practicar el acto de desprendernos de lo comprado y así practicar una posición de distanciamiento, de contemplación del contenido que nuestra mente nos dé.

53.- EJERCICIO DEL LIMON

Objetivo: Minimizar el valor de las palabras. Desliteralizar.

Terapeuta: Seguro que has visto un limón y lo has tocado. Dime qué te viene al pensar en el limón.

Cliente: Es amarillo, ácido, ovalado, si lo tocas su piel no es lisa.

Terapeuta: ¿Te has llevado alguna vez un limón a la boca?

Cliente: Sí, más o menos.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Terapeuta: Imagina que lo tienes delante, lo partes por la mitad y puedes ver la pulpa; ahora imagínate llevándotelo a la boca y pasando tu lengua por encima, ahora muerdes el limón y dime qué notas...

Cliente: El sabor ácido, mucha saliva en mi boca...

Terapeuta: Y qué más

Cliente: Acidez y necesidad de agua, me están entrando ganas de beber agua ahora mismo...

Terapeuta: Y dime, ¿no es curioso que todas estas cosas las estés notando y sin embargo aquí no haya ningún limón a la vista, ni esté en tu boca, ni estés masticando su pulpa?

Cliente: Es cierto.

Terapeuta: Demos un paso más. Durante *dos* minutos, tú y yo vamos a repetir la palabra limón unas veces con tono fuerte y otras leve. Ya sé que parecerá un poco extraño, pero te invito a estar abierto a lo que venga, incluso a estar abierto si te viene la sensación de estupidez realizando el ejercicio. Lo haremos juntos y quizá tendremos la sensación juntos, ¿de acuerdo?

(El terapeuta comienza a decir la palabra "limón" invitando al cliente a repetirla una y otra vez, con diferentes tonalidades y velocidad, poniendo el acento unas veces en "lí" y otras en "món". Estarán así durante al menos dos minutos: "limónlimonlímonlimónlímonlimónlimónlímon...").

Cliente: Uff.

Terapeuta: Dime, ¿dónde está la saliva, el sabor ácido...?

Cliente: No sé, se fueron..., no veía siquiera el limón, es curioso.

Terapeuta: Es curioso, estaba tan presente aquí, entre tú y yo, que incluso te daban ganas de beber agua. Fíjate que lo único que hemos hecho ha sido repetir y repetir, y antes lo único que hicimos fue nombrar el limón y surgieron muchas características. ¿Y si lo que ocurre con esos pensamientos que te taladran es algo parecido? ¿Y si son sólo palabras, pensamientos cargados de emoción? ¿Y si los tratas como pensamientos, sin más, si los observas como pensamientos al igual que la palabra limón, que según lo que hagas con ellas vienen unas sensaciones u otras?

Cliente: No sé si lo entiendo. Me estás diciendo que puede ser que si repito lo que pienso muchas veces, se irá mi ansiedad, mi dolor...

Terapeuta: Bueno, no sé. Dime al servicio de qué estaría, entonces, repetir..., para qué lo harías.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Cliente: Ya, sería cavar, dedicarme a la planta que no me gusta. No vale.

Terapeuta: Lo que hemos hecho sirve para ver cómo las mismas palabras se ven de modo distinto según lo que haces con ellas. Si trabajas en eso como un modo de vida, mira si está en un recorrido importante para ti. Lo que aquí hemos hecho nos ha permitido experimentar lo tramposo que es el lenguaje al hacernos creer que están presentes cosas que no están. Pero que lo parecen, vaya si lo parecen.

54.- EJERCICIO DEL CHOCOLATE Y EL HÍGADO (Basado en Hayes et al, 1998)

Objetivo: "Jugar" con las frases y producir flexibilidad ante los contenidos en términos de experimentar que los pensamientos y sensaciones que vienen no están ligados automáticamente a una estrategia de respuesta.

En este ejercicio se trata de procurar que el chocolate esté presente psicológicamente en la habitación de un modo similar a como se hizo con el limón en el ejercicio anterior. Una vez situado simbólicamente el chocolate (sus características están presentes para el cliente), se invita a éste a imaginar un hígado recién extraído de un animal, invitándole a continuación a mezclarlo con el chocolate. Se pregunta por las sensaciones que están presentes ahora, incluso por las sensaciones y pensamientos que vienen al invitarle a pensar en ingerir la mezcla. Se le plantea si tendría tales pensamientos si viviera en un lugar donde el hígado y el chocolate siempre hubieran sido considerados como un suculento manjar. Se le pregunta si el valor que tendría esa mezcla aquí y ahora sería diferente para él si con ello le asegurasen la panacea para todos sus problemas.

55.- DIALOGO SOBRE LOS PENSAMIENTOS DEL FUTURO

Objetivo: Enseñar al cliente a tomar los pensamientos sobre el futuro como pensamientos sobre el futuro, y no como el futuro.

Cliente: Pero es que eso que me gustaría hacer no puede salir bien.

Terapeuta: Puede ser. La cuestión importante es que si su pensamiento de que no va a salir bien fuera realmente el resultado de su acción, o sea, fuera ya el futuro, fuera ya un hecho, sería una tontería moverse, ¿para qué si ya tiene el resultado?

Cliente: Bueno, no es así, lo que digo es que tengo la seguridad de que va a salir mal, pero claro, no es que ya haya ocurrido, sino que va a ocurrir.

Terapeuta: Entonces, si alguien en el trabajo dice que "me muero, me voy a morir" y ese pensamiento fuera un hecho, entonces a mí se me ocurre que esa persona tendría que estar preparando su muerte; es más, tendría que ir camino de la funeraria y seleccionar su ataúd.

Cliente: Bueno, no es que se haya muerto, sólo está pensando que se va a morir.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Terapeuta: Exacto, es sólo un pensamiento, no el futuro. Si su pensamiento "me va a salir mal" fuera ya realmente el futuro, no tendría sentido hacer nada. Realmente, no sabemos qué ocurrirá incluso cuando trabajamos para conseguir lo mejor, puede que sea así o que no. No lo sabrá hasta que no camine en esa dirección. Entonces, ¿está dispuesto a trabajar en lo que valora con ese pensamiento sobre el futuro?

56.- METÁFORA DE LA BURBUJA AZUL (ver "a través" versus "desde") Y EJERCICIO DE EXPOSICIÓN: "FISICALIZANDO LA LUCHA Y CUALQUIER REACCIÓN EN MÚLTIPLES EJEMPLOS"

Objetivo: Que el cliente pueda encontrar distintas salidas a los eventos privados respecto a los cuales su historia sólo le da una única salida: alejarse, y al hacerlo, limitar su vida.

Un cliente con patrones depresivos planteó que "no veo nada claro, todo es negro, no tengo salida". Amén de preguntar por la familiaridad con tal pensamiento y lo que habitualmente hacía ante tales sensaciones y por su experiencia al hacerlo en lo que le importaba en la vida, se le planteó lo siguiente:

Veamos, si tenemos alrededor de nuestra cabeza una burbuja azul, es probable que digamos que las cosas tienen un cierto matiz azul. Vemos a su través y vemos todo de color azul. ¿Qué ocurriría si colocaras tus manos alrededor de la burbuja y la tomaras para colocarla a tu lado? No es eliminarla, es sólo situarla a tu lado para que la puedas ver desde ese lugar seguro que hay en ti en vez de ver todo a su través. Si la colocas aquí (el terapeuta hace el movimiento de sacarla de la cabeza y ponerla al lado del cliente), puedes ver cómo es, su forma, sus características, y además puedes ver que la estás viendo. Hay una diferencia entre tener la burbuja alrededor de tu cabeza y colocar la burbuja a tu lado. A la burbuja alrededor de tu cabeza ni la ves, y todo te hace verlo a través de ella. Si la pones a tu lado, podrás ver cómo es desde ese lugar privilegiado que te permite ver cualquier cosa.

Entonces se le invita a hacer el movimiento de poner la burbuja al lado para ver cómo es esa burbuja y para ver el resto de cosas que hay en el mundo a su alrededor. Entonces le decimos: *Te invito a contemplar a qué está unido ese sentimiento de "todo es negro, no tengo salida". Te invito a ver qué tiene de importante ese sentimiento que tanto te ha paralizado y te paraliza. Veámoslo para poder seguir el camino en lo que te importa.*
(Se invita a realizar un ejercicio de exposición: véase un ejemplo en el siguiente párrafo.)

Pida a los clientes *que cierren los ojos y piensen en una situación relativa a algo con lo que están luchando.* Diga: "*Ahora, quiero que vea si puede abandonar la lucha con las emociones relacionadas con esta situación; cualesquiera que sean, estarán bien. Comience por ponerse en contacto con una emoción específica relacionada con esta situación".* Dígale a continuación: *"Bien, ahora quiero que se imagine a sí mismo sacándola (*cualquiera que sea la emoción que el cliente haya descrito) *fuera de usted, como si la pudiera coger con sus manos al igual que coge un objeto, poniéndola enfrente de usted. Más tarde le pediremos que la retome, pero por ahora sólo vea si puede ponerla fuera, enfrente de usted, en el suelo de*

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

esta habitación". Continúe pidiendo al cliente que describa esta emoción en términos tales como de qué color es, de qué tamaño, cuál es su forma, textura, peso, movilidad, fuerza, y así.

Si este ejercicio se realiza en grupo, las descripciones deberían hacerse en silencio. Si el ejercicio se hace en un tratamiento individual, habrá que asegurarse de que, con anterioridad a él, se ha instruido al cliente para responder mínimamente y sin abrir los ojos hasta el final del ejercicio. Entonces pídale que se ponga en contacto *con su reacción emocional con el objeto /emoción delante de él.* Pida al cliente *que ponga esa reacción/objeto delante de él y que lo describa.* Guíelo para que describa en silencio esta reacción en los mismos términos de forma, textura, peso, etc., y entonces regrese a la emoción/ reacción original y haga que el cliente la describa de nuevo. Pregunte otra vez al cliente si tiene algunas reacciones a la emoción original. Haga que el cliente ponga esta nueva reacción enfrente de él y pase por el mismo proceso. Cualesquiera reacciones que el cliente produce en este ejercicio son objeto adecuado de examen en esta forma. Entre las reacciones que surgen puede haber imágenes, recuerdos, estados corporales, pensamientos, emociones y predisposiciones conductuales, entre otras muchas. Si el cliente persiste con "nada", pídale que ponga ese "nada" fuera, enfrente de él, y pase por el mismo procedimiento.

57.- METÁFORA FÍSICA DE ESTAR "PEGADO" O FUNDIDO Y LA METÁFORA DE LAS GAFAS.

Objetivo: Que el cliente pueda encontrar distintas salidas a los eventos privados respecto a los cuales su historia sólo le da una única salida: alejarse, y al hacerlo, limitar su vida.

Es la diferencia entre ver las cosas desde aquí (el terapeuta coloca un objeto a cierta distancia del cliente) y ver las cosas a través de lo que te preocupa (o molesta) (el terapeuta coloca ese objeto pegado a la nariz del cliente). Es la diferencia entre ver este objeto desde aquí (el terapeuta pide al cliente que se sitúe en diferentes posiciones de modo que pueda observar el objeto por detrás, por delante, por encima y desde abajo). Es el mismo objeto, se le dice, pero puedes ver diferentes matices del mismo objeto e incluso según como lo mires no parece el mismo (según la luz que tenga el lugar en el que lo sitúes respecto de tu posición). Sin embargo, siempre es el mismo objeto. Ahora te pido que te levantes y te acerques a esta pared con los ojos cerrados (el terapeuta entonces sitúa, por ejemplo, un papel con un dibujo o un florero sobre la pared y coloca al cliente con su nariz pegada al florero). Le pide que abra los ojos y que le diga lo que ve. El cliente apenas puede ver algo, y apenas puede distinguirse de lo que está en la pared (él y a lo que está "pegado" parecen una sola cosa). Se le pide entonces que vaya dando pasos hacia atrás y que aprecie lo que ve. El cliente ahora puede ver el objeto, sus características y, además, tiene la ventaja de que así puede apreciar todo lo que está alrededor sin confundirlo con el objeto.

Otro ejemplo equivalente es si uno lleva unas ***gafas oscuras*** *durante muchos años de su vida y a fuerza de ver todo a su través no aprecia que lleva gafas y todo lo ve filtrado por el color de los cristales. Me pregunto (*puede plantear el terapeuta) *cuántos años llevas con unos cristales como si fueran el cristalino de tus ojos. Es más, al intentar no ver y sentir lo que ves y sientes, es como si hubieras intentado quitar el cristalino, pero lo que has conseguido es que los cristales se hagan cada vez más oscuros, estén más pegados a ti, sean más grandes y ocupen más parcelas a través de las cuales ves tu vida... Y si tomaras esas gafas y las*

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

pusieras a tu lado de modo que pudieras ver las cosas y las gafas que tanto dolor te producen? Desde luego, puedes pasar más años, incluso tu vida entera, viendo a través de los cristales como si fueran parte de tus ojos. Es algo que sólo tú puedes elegir. Pero si eliges eso también estás aceptando el costo que conlleva hacer eso en tu vida. También puedes elegir "coger" y "ver" esas gafas oscuras y ponerlas en un lugar desde el cual las puedas ver, son parte de ti. Colocadas más allá de tus ojos, podrás ver las gafas y otras cosas y, desde ahí, elegir lo que más te convenga..

58.- EJERCICIO DE CONTEMPLAR UN CUADRO

Objetivo: Que el cliente pueda encontrar distintas salidas a los eventos privados respecto a los cuales su historia sólo le da una única salida: alejarse, y al hacerlo, limitar su vida.

Le pedimos que se sitúe frente al cuadro a cierta distancia y nos diga qué hace con el cuadro, o con cualquier cuadro si, por ejemplo, va a una exposición de pintura o a un museo...(habitualmente, los clientes contestan que "no hacen nada especial", a lo que respondemos que no hacer nada especial es hacer algo. Le preguntamos cómo podría llamar a eso que se hace y que llamamos "no hacer nada especial". En este punto, es frecuente que contesten que lo miran). Cuando cliente y terapeuta ponen un nombre al comportamiento de "no hacer nada con el cuadro", por ejemplo "contemplar", se relaciona con otras actividades equivalentes que impliquen otros mecanismos sensoriales de modo que se generalice la actividad de contemplar; por ejemplo, le preguntamos qué hace si va a un concierto de música clásica, o si va al cine a ver una película, o si se asoma por la ventana de su casa para mirar a los niños jugar en la plaza, etc. Se le pregunta entonces: ¿Y si todo lo que tienes que hacer con tus sensaciones de malestar, con tus pensamientos de culpabilidad (se sitúa aquí la experiencia privada que se ajusta a cada cliente), es simplemente contemplarlos como podrías contemplar un cuadro que no te gusta o un programa en la televisión que redunda en tu beneficio por lo que sea?. Nuevamente se retoma al servicio de qué está contemplar la experiencia privada dando dos pasos atrás y al servicio de qué está dar la espalda a esas sensaciones, o, lo que es igual, no querer mirarlas, o sea, estar con la nariz pegada al cuadro..., ¿qué puede ver al pegarse al cuadro? (se retoma la metáfora anterior a la del dique con agujeros o cualquier otra con la que el cliente hubiera conectado)... Si elige hacer su vida, por su experiencia sabe que no lo consigue si está pegado al cuadro; entonces, ¿qué tiene que hacer si se da cuenta de que está, otra vez, con su nariz pegada al cuadro?... No parece que quepa otra cosa que dar dos pasos atrás y retomar la posición desde la cual pueda ver ese cuadro, y entonces elegir el siguiente paso en la dirección que valore.

59.- METÁFORA DE LA RADIO SIEMPRE ENCENDIDA

Objetivo: Que el cliente pueda encontrar distintas salidas a los eventos privados respecto a los cuales su historia sólo le da una única salida: alejarse, y al hacerlo, limitar su vida.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

A veces, la mente es como tener una radio que siempre está encendida y en la misma emisora sin que podamos cambiarla. A veces la emisora dice cosas bonitas y otras dice cosas que perturban profundamente. Preguntamos, *¿qué está diciendo su sistema verbal, su "radio" ahora, en este preciso momento? ¿Y si lo que hubiera que hacer es tratar a las voces como si fueran mensajes de la radio: órdenes, consejos, críticas? La radio siempre está encendida y está ahí para ser oída, pero no necesariamente atendidos sus mensajes. ¿No está cansado ya de tomarlos en serio y así parar su vida según lo que escucha en su "radio"? ¿Y si ocurriese que lo que hay que aprender es a tener la radio siempre encendida y hacer lo que más convenga? La radio siempre está encendida, en su caso, ¿qué le está diciendo ahora? (pausa). Otras veces dirá* (incorpore el contenido amenazante o cualquier otro relevante al caso), *¿y si escucha la radio mientras atiende y se mantiene haciendo lo que le importa?*

60.- EJERCICIO DE LAS TARJETAS (los contenidos son contenidos: "tú eres mucho más que eso")

Objetivo: Que el cliente pueda encontrar distintas salidas a los eventos privados respecto a los cuales su historia sólo le da una única salida: alejarse, y al hacerlo, limitar su vida.

Este ejercicio permite distanciarse de los contenidos sin separarse físicamente de ellos. Cuando el cliente está "atrapado" por un contenido psicológico ("ha comprado un pensamiento o una sensación o está atrapado en un recuerdo"), el terapeuta, sin interrumpir al cliente, se interesa por todo el contenido que surja. El interés no es discutir, sino contemplar el contenido en un sitio justo para diferenciarlo de la lucha que el cliente tiene con sus eventos privados. Cada cosa que el cliente dice, el terapeuta la escribe rápidamente en una tarjeta, y pregunta por más cosas que "la mente" del cliente le está dando. Lo apunta rápidamente en otra tarjeta y así con todo el contenido que surja. El terapeuta se interesa por más cosas que su mente le esté diciendo. Cada vez que escribe algo en una tarjeta, la coloca en los bolsillos de la ropa del cliente o la introduce en una bolsa al lado de éste. Al tiempo, le invita a salir o a continuar con lo que fuera en sesión con todas esas tarjetas en su bolsillo, o en la bolsa, contemplando cualquier contenido (como si lo escribiese en un papel al igual que se ha hecho previamente). El terapeuta pregunta al cliente si puede llevar todo ese contenido y continuar la sesión. Es más, al concluir la sesión, se le invita a hacer lo que sea importante en el cuidado de su jardín llevando consigo todas esas tarjetas, incluido cualquier contenido que su mente le esté dando en ese momento (por ejemplo "es demasiado, no puedo hacerlo").

61.- EJERCICIO FÍSICALIZANTE DE "DECIR NO Y HACER SÍ Y DECIR SÍ Y HACER NO"

Objetivo: Que el cliente pueda encontrar distintas salidas a los eventos privados respecto a los cuales su historia sólo le da una única salida: alejarse, y al hacerlo, limitar su vida.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Es un ejercicio para independizar –contextualizando- los contenidos mentales de las acciones (por ejemplo, las razones para hacer algo, de hacerlo). De un modo u otro, la relación entre dar razones y actuar de acuerdo con ellas se ha de situar en el marco de los valores personales, de lo que el cliente elija hacer con su vida.

Se elige un objeto y se le invita a decir que quiere tocarlo, señalando que imagine que tocarlo va en dirección contraria a lo que le importa en su vida. Se le invita a decir "quiero tocarlo" una y otra vez, mientras se bloquea su mano para que no llegue a tocar el objeto. Se le invita a repetir que "no quiere tocarlo por nada del mundo" advirtiendo que suponga que a pesar de que su sistema verbal le demande que no lo toque, lo importante en su vida pasa por tocarlo. Nuevamente se le pide que diga que "no lo quiero tocar" mientras acerca sus manos al objeto y lo toca. Se plantea que advierta que las mentes pueden decir muchas cosas; la cuestión es qué hace con ese contenido, la elección de actuar es suya: una acción va en una dirección y otra sitúa su vida en un recorrido contrario. Se retoma este ejercicio con cualquier contenido que pueda actuar como barrera.

62.- EJERCICIO SOBRE LA RELACIÓN ARBITRARIA ENTRE RAZONES Y ACCIONES (muchas razones para una acción y varias acciones para una razón) Credibilidad, razón-acción y elección.

Objetivo: Que el cliente pueda encontrar distintas salidas a los eventos privados respecto a los cuales su historia sólo le da una única salida: alejarse, y al hacerlo, limitar su vida.

Estos ejercicios tratan de desbaratar la relación razón-acción y situarla en el contexto de la elección personal, sean las razones que fueren. El cliente aprende así a discriminar condiciones que son ineludibles físicamente para llevar a cabo una acción (por ejemplo, un coche y conducir un coche) respecto de otras que parecen igualmente razones ineludibles pero que básicamente no lo son. Lo son en apariencia social y por nuestra historia personal (por ejemplo, estar triste y apenas hablar, tener depresión y no trabajar o tener ansiedad y tomar tranquilizantes). En lo más básico, estas razones no son verdaderos requisitos de lo que se hace. Con ello, la elección de la acción a tomar recae en el ámbito personal, despojando así al cliente de relaciones que parecen automáticas, obligadas y, por tanto, en el ámbito de lo que valore en su vida. Este movimiento, a veces, hace que los clientes se sientan peor por el tiempo perdido actuando sobre la base de una causa que no es y, por otro lado, resulta liberador, aunque también puede producir reacciones de malestar ante la responsabilidad de estar inexorablemente obligado, quiera o no, a elegir. Los siguientes son algunos de los ejemplos que utilizamos con nuestros clientes para contextualizar las relaciones entre razones y acciones en la elección personal.

Muchas razones para actuar. La forma de proceder es muy flexible. Se puede utilizar cualquier contenido que el cliente ofrezca en sesión y también puede trabajarse sobre el contenido que los clientes hayan contestado en los cuestionarios dispuestos para ello. Por ejemplo, un tipo cerrado de cuestionario (véase formulario de credibilidad en razones I y II) incluye ítems que describen acciones y razones con diferente nivel de justificación social (por ejemplo: "No fui al gimnasio porque me rompí una pierna"). En estos cuestionarios, la tarea

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

del cliente es ponderar de 0 a 10 si cree que las razones dadas son buenas razones para la acción que se indica. En otros cuestionarios se describen varios ejemplos que recogen una situación y una acción dada, por ejemplo "María canta al compás de la radio". Se le pide al cliente que escriba razones que se le ocurre que daría María y que daría él mismo para llevar a cabo tal acción. Luego se le pide (como en el cuestionario cerrado) que pondere de 0 a 10 cada una de las razones como buenas o malas razones para actuar. Esta información, que se puede haber recogido al principio del trabajo terapéutico, como un modo de situar las reglas que el cliente tiene y el nivel de "credibilidad" de las razones como causas, se retoma con los ejemplos a los que el cliente ya ha respondido y con nuevos ejemplos.

Por ejemplo, ante la afirmación: "Pedro tenía que ir a una cita de trabajo pero finalmente no acudió", el cliente ha expuesto varias razones para no acudir a la cita (las tres primeras señaló que podría haberlas dado Pedro y las dos siguientes que podría haberlas dado él) y también ha ponderado su valor como buenas razones para una acción.

1. No acudió debido a que tenía miedo (la razón ha sido valorada como una buena razón con 9 de 10)
2. No acudió porque pensó que no lo iba a hacer bien (razón valorada como buena con un 8 de 10).
3. No acudió porque tenía fiebre (valoración 10 de 10).
4. No acudió porque pensó que se reirían de él (valoración 8 de 10).

En este caso, la credibilidad de las razones para actuar es muy alta (44 sobre 50, o sea, un 88 por 100 de credibilidad), sin diferenciarse el nivel de credibilidad que ha dado a las razones situadas en el contexto de Pedro de las razones dadas en su propio contexto. Cliente y terapeuta analizan cada uno de los ítems. El objetivo no es discutir si unas razones son mejores que otras, como podría parecer al iniciar el ejercicio (ya que se le pide que las valore una vez que las ha dado), sino que el objetivo es romper cualquier relación razón-acción para situarla en el plano de la elección personal, o sea, en el plano de los valores de cada uno. Por ejemplo, se trabaja con el cliente entre razones o condiciones que, aunque no son causas, parecen imprescindibles o inexcusables por su arraigo social (por ejemplo tener fiebre y no bañarse en la playa). Sin embargo, según el contexto de los valores personales, uno puede bañarse aún con fiebre porque no aprecie su salud o porque bañarse sea una condición para conseguir algo que le importe, o puede elegir no bañarse porque valore su salud. Se plantea, por tanto, si básicamente es una condición necesaria tanto como lo es tener un lápiz para escribir con un lápiz. Este cliente concluyó que visto así no lo era, pero que él se bañaría si en el fondo estuviera muy motivado por otra cosa. También señaló que conocía gente que no lo haría por nada del mundo. En este ejercicio, no se trata de convencer al cliente de que haya una razón más válida que otra, sino de que las razones pueden ser varias (como es el caso en lo que él ha respondido), pero la credibilidad entre una razón como causa ineludible para una acción es nula. Las razones pueden ser múltiples y se sitúan en los valores de cada uno, pero realmente no son condiciones causales. Por ejemplo, si alguien dice que tiene que "tener ganas" para escribir, le preguntamos: ¿Es una buena razón en tanto que determinante para escribir? La respuesta es que no, ya que uno puede escribir sin ganas. En ese punto, el cliente puede plantear que "vale, pero es difícil". Se retoma entonces como otra razón, y le decimos: "O sea, que escribir sin ganas es difícil, ¿sería eso una buena razón en

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

tanto que determinante para escribir?". Nuevamente la respuesta es no, ya que, aunque fuera difícil y costase mucho, le decimos, si de ello dependiera lo que más quieres en el mundo, ¿escribirías siendo muy difícil hacerlo sin ganas? Más aún, le decimos, no estamos planteando el tema de la dificultad, sino de si es, o no, una razón inexcusable y determinante para actuar. En este punto, un cliente comentó que con eso no era tan complicado, pero ¿qué pasaba con el miedo? Decía que el miedo era una razón determinante para muchas cosas; por ejemplo: "El miedo a marearme me hace no salir con amigos en muchas ocasiones". Igualmente, le planteamos que es una cuestión de valores, ya que "si su vida dependiera de salir con sus amigos todos los días, ¿qué haría con el miedo?". Contestó: "Tendría que salir".

En este ejercicio también pemite situar al cliente en la tesitura de que son muchas las opciones de respuesta ante una misma situación o una razón dada. Por ejemplo, volviendo a una de sus respuestas, le preguntamos si Pedro, a pesar de los pensamientos críticos y de sentirse nervioso, podría haber acudido a la cita si hubiera sido muy importante en su vida, digamos con tales pensamientos en su bolsillo. También podría en esa situación y con tales pensamientos hacer muchas cosas (se le piden ejemplos de acciones y se le pide que lo relacione con la dirección en la vida que tales acciones podrían tener).

Se trabaja así con otra razón que el cliente ha dado y se le pide que indique otras posibles formas de reaccionar además de "no ir". Por ejemplo, "al pensar en la cita prevista, le vino a la mente que se reirían de él". ¿Cuántas opciones de respuesta tenía? Este cliente señaló que podía haber acudido a la cita o podía haber llamado para cambiar la cita o para decir que estaba pensando que se reirían de él o podía haberse ido a la playa o meterse en la cama o acudir a un psicólogo, etc. Se le pide, entonces, que sitúe cada una de esas acciones en recorridos en la vida a fin de facilitar una visualización prospectiva de dónde podría conducir de persistir en cada una de esas opciones, o, dicho de otro modo, qué es lo que Pedro estaría valorando con sus "pasos". Estos ejercicios de numerosos ejemplos con razones y acciones generan un contexto en el que uno puede dar las razones que quiera pero se aniquila la credibilidad de una razón como un único requisito determinante para actuar. En este proceso, las valoraciones de cualquier razón como buenas razones o causas inexcusables para una acción se reducen considerablemente, para dar paso a lo que uno elige porque importa en su vida. Se sitúan pues las acciones en el marco de la elección personal, del yo-contexto (liberado de razones u otros contenidos psicológicos) en dirección a lo que uno valora.

El punto es que el cliente descubra que, en lo más básico, no hay relación de causalidad entre razones y acciones, sino que se trata de razones legítimas, individuales, de cada uno de acuerdo con sus valores, pero que no son, en modo alguno, determinantes "sine qua nom" para la acción. No obstante, así lo parecen por el marco socioverbal en el que todos estamos ubicados y todos, en buena medida, lo practicamos. Desde luego, para el cliente ha sido un contexto de regulación de su vida, solamente que infructuoso. Este descubrimiento puede suponer una experiencia de desesperanza creativa, y aunque produzca malestar y desconcierto, también es liberadora. Por tanto, la cuestión no es el consenso social sobre si una razón justifica una acción o si no la justifica, o la justifica mejor otra. La cuestión es apelar a su experiencia al hacer lo que la razón le demanda, es apelar a su responsabilidad en tomar una acción que le acerca o le aleja de lo que le importa. No hay buenas ni malas razones; lo que hay son acciones que van en la dirección de lo que el cliente quiere en su vida o, por el contrario, que va en otra dirección. La exposición, desde el yo-contexto, a los

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

pensamientos y sensaciones que surjan al imaginarse haciendo diferentes recorridos (hacia valores y en contra) es una práctica aconsejable.

Varias acciones para una razón. Este tipo de ejercicios tienen el mismo objetivo que los anteriores. Un ejercicio de este tipo consiste en presentar una circunstancia y pedirle al cliente que relate varias historias con finales muy distintos. Por ejemplo, le pedimos que relate diferentes historias que podría seguir una madre ante "la muerte de un hijo muy amado": a) una historia con final trágico para la madre; b) una historia con final satisfactorio para la familia; c) una historia con un final que se vea como una heroicidad por parte de la madre, y d) una historia que finalice con la madre en un hospital mental. En este punto se resalta, nuevamente, la diferencia entre dolor y trauma.

Estos ejercicios conducen a desbaratar o desactivar la relación arbitraria entre causas privadas y acciones. De hecho, el seguimiento de ciertas reglas (tomadas como causas) está alejando al cliente de lo que le importa en su vida. Al realizar estos ejercicios, lo que queda es que hay muchas razones y que también hay muchos modos de reaccionar ante un evento particular. Al final queda que lo que deja huellas es lo que hacemos, y que ese margen de maniobra es el que queda bajo nuestro control. Toca a cada uno elegir el propio destino en el sentido de elegir qué hacer ante lo que sentimos y pensamos (véase la metáfora de los calcetines Perigó). El cliente sabe por experiencia adónde le conduce su reacción literal-automática ante ciertos eventos privados: conducir el autobús en una dirección bajo el control de las palabras, de los pasajeros para que no le molesten, aunque así se aleje de lo que le importa. Le decimos que ahora dispone de otra alternativa: conducir en la dirección de lo que le importa con esos pensamientos y sensaciones como "compañeros de asiento". Siempre habrá razones a favor y en contra, unas con más consenso social que otras. Le decimos que imagine que Dios, o la persona en quien usted confiase más, le dijera que "sentirse mal por lo que le ha pasado" es una buena razón para dejar su trabajo o para no atender a sus hijos. Supongamos que le dice que "usted tiene razón, que está en lo cierto al 100 por 100". Supongamos que otros opinan que está en lo cierto en un 50 por 100. La cuestión básica es, ¿y qué? Decimos al cliente: "Al final, está usted con lo que le importa y con su experiencia, al final le toca responder en tales condiciones. De modo que, aunque unos digan que tiene razón al 100 por 100 y según otros tuviera razón al 50 por 100, con todo ello, le pregunto, usted, en su soledad al tener que hacer su vida, ¿qué elige hacer?".

63.- *METÁFORA DE LAS NUBES GRISES.*

Objetivo: Que el cliente pueda encontrar distintas salidas a los eventos privados respecto a los cuales su historia sólo le da una única salida: alejarse, y al hacerlo, limitar su vida.

La lucha del cliente con el sufrimiento que le producen los pensamientos sobre situaciones dolorosas del pasado puede ser similar a la lucha para que no surjan nubes oscuras en el cielo que le atrapen. Son como intentos constantes por buscar cielos claros. Sin embargo, la experiencia nos dice a todos que las nubes no es algo que podamos controlar a

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

veces surgen. Es parecido a lo que su experiencia le dice: "No puede evitar los recuerdos, se presentan y cuanto más hace para no tenerlos, ahí están de nuevo". Como humanos que somos, recordamos, y a veces los recuerdos afloran a nuestra mente como ocurre con las nubes que aparecen en el cielo sin apenas darnos cuenta y, es más, oscurecen todo lo que está bajo su sombra. Le preguntamos si su experiencia con la depresión es como un cielo que se cubre de nubes grises frecuentemente y que en vez de mirar y dejar que las nubes sigan su curso, se queda atrapado en la nube, como "pegado" a ella, "dentro de ella", y estando atrapado no llega a ver la nube ni el cielo que la contiene ni la tierra porque está completamente envuelto en la nube, fundido a ella, y, estando así, está al albedrío de la nube sin poder hacer lo que le importa en su vida, sin poder cuidar las plantas de su jardín. Le preguntamos si así consigue que la nube sea más ligera o que aparezca menos en su vida... Le preguntamos si se siente como la víctima de la nube, si siente que eso es lo único que puede hacer...Le preguntamos si su experiencia al quedar atrapado por la nube es como si se pelease con ella, le habla, le increpa, razona para que se vaya, pero eso engorda la nube y, mientras, su jardín está descuidado. Hay una alternativa: dejar estar las nubes, saludarlas cuando lleguen a su vida, ver cómo a veces oscurecen lo que tenemos entre manos y esperar a que pasen, aunque, a veces, descarguen bruscamente. Sin duda, pasarán, volverá a salir el sol, y probablemente vuelvan mil veces más. Le preguntamos: "Recuerda: ¿cuáles son los números?... Son como las nubes, aparecen cuando tienen que aparecer. ¿Y si deja que las nubes sigan su curso en el cielo de su vida mientras usted sigue su rumbo vital?".

64.- *EJERCICIO/METÁFORA DEL GIGANTE DE LATA Y CUERDAS. (Basado en "Tin-can-monster exercise", Hayes et al. 1999)*

Objetivo: Que el cliente pueda encontrar distintas salidas a los eventos privados respecto a los cuales su historia sólo le da una única salida: alejarse, y al hacerlo, limitar su vida.

En un momento en el que el cliente haya contactado con material muy doloroso, o esté evitando hacerlo, se le invita a hacer este ejercicio como una parte del trabajo que alimenta la planta de la terapia que ha de repercutir en que el cliente se centre en las plantas importantes en su vida.

...
TERAPEUTA: ...es importante notar la diferencia entre esos pensamientos y tú.
CLIENTE: Sí, noto que me agobia y lo siento, tengo esa cosilla, pero bueno, esto es así. Es que en mi vida no tengo nada agradable; esas cosas que me pinchan ahora las tolero un poco, con mi madre, la veo... Ahora lo tolero pero no me deja disfrutar de la fiesta. Me acuerdo mucho de ese ejemplo. Si estoy muy alterada, digo, ¡uy!, que descuido el jardín... y me freno.
TERAPEUTA: Te propongo un nuevo ejercicio para experimentar esto y darle la bienvenida, para seguir estando abierta. Te dije que era como montar en bici, es practicar que te veas tú y que veas tus pensamientos. Es un ejercicio que lo llamo el gigante de lata y cuerdas, porque a veces, los pasajeros, cuando nos asustan, vienen todos juntos, como si fueran un gigante, muy organizados, muy insistentes, y es difícil enfrentarse así a ellos, pero hay una manera, y es

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

descomponerlos en piezas. Al ser como un gigante hecho de lata y cuerda, son pequeñas piezas, y ver una a una puede ser más fácil. Ponte cómoda en el sillón; se trata de imaginar y de estar abierta a lo que venga, con los ojos cerrados..., si no estás abierta en algún momento me lo dices. Vamos a empezar, cierra los ojos y concéntrate como siempre..., imagina el cuarto donde estás sentada, concéntrate en mi voz, en el ruido del aire, en la calle, los pájaros fuera, el contacto con el sillón, la temperatura agradable de hoy, imagínate frente a mí, en el sillón, en el despacho, y ahora te voy a pedir que imagines una situación cualquiera del verano pasado, cualquiera, y cuando la tengas, avisa...
CLIENTE: Ya
TERAPEUTA: Bien, con quién estabas, fíjate qué ocurría, lo que veías, qué oías.
CLIENTE: Estaba con mi madre, mal, rabia.
TERAPEUTA: Fíjate en lo que decías, y mantenlo ahí; mira esa situación desde ese observador que eres tú, la parte de ti que estaba allí y que está aquí, ahora, observando esa situación..., desde esa perspectiva quiero que entres en contacto con esa rabia, que intentes notar por dónde anda ese sentimiento de rabia...
CLIENTE: Siempre está.
TERAPEUTA: Observa tu cuerpo y señala la zona de tu cuerpo donde está localizada, dónde empieza y dónde acaba, puedes....
CLIENTE: En el estómago.
TERAPEUTA: Nota esa tensión sin luchar contra ella. Mantente ahí aunque no te guste, y te cueste...¿puedes?
CLIENTE: Es grande, es rabia.
TERAPEUTA: Abandona la lucha si es posible, mantén la rabia ahí, nótala, deja estar a ese invitado, sin echarlo, aunque te cueste. Míralo a la cara sin luchar, cara a cara, en la parte de tu cuerpo en la que la sientas, como si fuera una mancha sobre tu piel, la rabia, en esa zona, puedes notarla...
CLIENTE: Es grande, como una nube.
TERAPEUTA: ¿De qué color?
CLIENTE: Negro
TERAPEUTA: Contempla la rabia como una nube negra, es una sensación, ni más ni menos..., dale la bienvenida y levántate el sombrero elegantemente para saludar a la rabia...¿a qué se parece ahora?
CLIENTE: Es una mancha oscura, áspera.
TERAPEUTA: ¿Qué más?
CLIENTE: Tiene pinchos.
TERAPEUTA: Ponla delante de ti y contémplala..., contémplala como si fuera un cuadro y dale la bienvenida, como lo que es, ni más ni menos, reconcíliate con ella..., hazle sitio..., dale la bienvenida, aunque no te guste...(pausa más larga). Ahora, te pido que pongas esta rabia a tu lado y mires si tienes alguna otra sensación... ¿notas alguna otra...?
CLIENTE: La angustia
TERAPEUTA: Nota en qué parte de tu cuerpo está localizada, ¿en qué parte?
CLIENTE: Sí, en el estómago, ganas de vomitar.
TERAPEUTA: Bien, te pido que notes esa sensación de angustia como si fuera una mancha, no te pido que te guste, te pido que la notes, que le des la bienvenida, déjala estar y mírala a la cara, eres capaz de notar dónde empieza, si tiene forma.
CLIENTE: Sí, como un muñeco.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

TERAPEUTA: Está ahí, nótala, desde esa parte de ti que observa...(la cliente solloza), estás aquí notando esas sensaciones. Desde esa parte de ti segura, que estaba allí y que está aquí, ahora, quiero que abandones la lucha y te permitas a ti misma observar esa mancha...Ahora, observa si hay alguna otra cosa en alguna parte de tu cuerpo que te molesta...
CLIENTE: No
TERAPEUTA: Bien, entonces vamos a dejar esas sensaciones que se vayan cuando quieran y dime si hay algún pensamiento que esté por ahí presente... (*indica que sí con la cabeza*). ¿Qué hay? (*la cliente empieza a sollozar*).

CLIENTE: Mi padre.
TERAPEUTA: Mantén ese recuerdo delante de ti..., no olvides que es un recuerdo observa ese recuerdo desde esa parte de ti que es segura y que estaba allí con tu padre y que está aquí ahora..., contempla a tu padre desde ese lugar..., mantenlo, haz un pequeño esfuerzo para observarlo, estás abierta...(la cliente niega con la cabeza)... ¿no quieres mirar esa imagen?
CLIENTE: No
TERAPEUTA: Sabes que es un recuerdo..., luchas para evitar verlo y sin embargo anda por ahí. No sabes lo que puedes ganar si te abres a ver esa parte del gigante... Te pido que desde esa parte que hay en ti que te permite abrir el álbum de tus fotos y mirarlas lo abras y mires esa foto, ¿estás dispuesta a abrir el álbum?... *(la cliente asiente*).
Vamos a ello, avísame cuando hayas abierto el álbum...
CLIENTE: Ya *(solloza).*
TERAPEUTA: ¿Quién más está?
CLIENTE: Yo, muy pequeña.
TERAPEUTA *(bajito)*: Observa esa parte del gigante, observa esa foto y mantente notando todo lo que te viene al mirar esa foto... *(la cliente llora)*; no te pido que te guste, sólo que des la bienvenida a las sensaciones que vienen ahora al recordar..., ¿puedes?... *(la cliente asiente)*, contempla esa foto, nota lo que viene ahora mismo al mirar ese recuerdo, ¿vale?... *(solloza nuevamente)*; míralo desde esos ojos que siempre están detrás de lo que haces y date cuenta de lo que sientes ahora mismo al mirarlo...
CLIENTE *(sollozando): Es muy duro.*
TERAPEUTA: Contempla abiertamente esa foto y deja que salgan todas esas sensaciones y pensamientos que surgen al mirarte en esa foto... Ahora, vamos a otra pieza del gigante. Mira a ver si hay otra foto que hayas evitado durante mucho tiempo, búscala en el álbum...
CLIENTE: Sí hay.
TERAPEUTA: Te pido que la observes desde esa parte de ti que observa... ¿con quién estabas..., qué hacías..., y los demás? Quiero que notes lo que sientes y piensas ahora, contempla todos los pensamientos y sensaciones que te vienen ahora al mirar esa foto..., obsérvala como un recuerdo y da la bienvenida a todo lo que te viene al rememorar lo que pasó... (contémplalo por unos minutos).
CLIENTE: Sí.
TERAPEUTA: Ahora, te pido que vayamos a otra parte del gigante, la parte que más miedo te da. Te pido que busques esa foto en el álbum.
CLIENTE: Sí con mi padre, pero no puedo mirar.
TERAPEUTA: Has luchado mucho tiempo contra eso. Te pido que abandones la lucha y desde esa parte de ti que observa te detengas a mirar con quién estabas..., qué edad tenías *(suspira)*. Dónde estabas..., qué hacías...*(retuerce la cara)*, qué pensabas..., las sensaciones

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

que tenías... Nota todas esas sensaciones como lo que son, te vienen al recordar, son recuerdos que tienes aquí y ahora, no está pasando *(se toca la nuca)*. Te pido que mantengas la mirada *(se toca la nuca y dice ¡ay!)*, deja de luchar, son recuerdos que vienen... nota las sensaciones que ocurren ahora mismo... *(dice ¡ay!)*, deja el álbum abierto y observa todo lo que te viene ahora al recordar... *(dice "¡ay!, no puedo")*; nota todo eso desde esa parte de ti que observa y se da cuenta de que es un recuerdo, sólo eso, y que vienen sensaciones que son sólo eso sensaciones... *(dice "no quiero")*... Tu mente te dice eso pero yo te pido que no le hagas caso ahora y aunque sea menos agradable que ninguna otra foto..., puedes hacerlo..., mira en esa foto directamente a la cara de tu padre, no vuelvas la cabeza, mira directamente a su cara..., ¿dispuesta? *(sollozando mucho, asiente)*; vamos, estoy a tu lado, avísame cuando hayas llegado a mirarle a la cara... *(la cliente asiente con temblores en las manos)*. Bien, María, date cuenta de que es un recuerdo, y nota desde esa parte de ti, desde la que miras esa foto, date cuenta de lo que sientes ahora mismo, nota tus manos..., y déjalas estar..., contempla lo que sientes al mirar esa cara..., y déjalo estar, no hagas nada con lo que sientes, déjalo estar..., contempla los pensamientos que te vienen ahora mismo al mirar la cara de tu padre, al mirarte tú en esa foto..., déjalo estar..., deja que salga todo lo que tiene que salir al mirar esa foto y contémplalo por unos minutos... Dime si hay alguna otra foto que no quieras mirar...
CLIENTE: No, no hay más.
TERAPEUTA: Pues cierra el álbum... y vuelve a imaginarte aquí, en este despacho, sentada en este sillón, concéntrate en mi voz, en el contacto con el sillón, el ruido, mi voz, y vuelve a abrir los ojos cuando quieras...
CLIENTE: Lo he pasado muy mal. No sé cómo he sido capaz...
TERAPEUTA: Es un bonito pensamiento que te da tu mente. Lo importante es que has afrontado algo que te rondaba desde hacía tiempo. María, sabes que lo hemos hecho porque te puede servir para mirar a tu historia con más facilidad y hacer un hueco a todo lo que sientes al recordar. No se trataba de que lo pasaras mal por pasarlo mal.
CLIENTE: Ya, ya, es como otras veces, ha sido peor, pero tengo una sensación extraña.

65.- METÁFORA DEL VIAJE

Objetivo: Generar las condiciones para que el cliente aprenda que tomar una dirección valiosa no significa que en cada momento se vean los resultados que uno desea, sino que una dirección valiosa incluye circunstancias de todo tipo que sitúan a la persona en momentos muy básicos en los que se revaloriza seguir por el recorrido elegido o bien dejarlo.

Decimos a los clientes que tomar una dirección es como elegir hacer un viaje. Lo hacemos con razones pero no por razones específicas cada instante... Muchos momentos del viaje no resultan placenteros, e incluso podemos estar perdidos. Sin embargo, continuamos en el viaje porque hacerlo tiene valor para nosotros, aunque en algunos momentos tengamos que mantenernos fieles al viaje cuando el camino tiene giros inesperados (algo puede sentarnos mal, podemos perder una maleta, el coche puede estropearse). (La metáfora de la montaña se retoma aquí.) Imagine que su dirección a la cima de la montaña tiene subidas,

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

bajadas, recovecos, lugares oscuros, húmedos, caminos llenos de zarzas que pinchan y con hierbas altas que no dejan ver. A veces, cuando el camino tiene bajadas, nos parecerá que vamos bajando. Cuando nos encontramos en lugares sombríos, sin luz, no veremos claro dónde estamos y dónde vamos. Pero un observador desde otra montaña con unos prismáticos vería a la gente ir hacia arriba, aunque ellos en el sitio específico en que se encuentran vean que están bajando. A veces, habrá que seguir el recorrido con fe, con fidelidad a los valores de uno. Esa sensación de falta de claridad es una señal en dirección valiosa. Si lo relacionamos con la experiencia en otros momentos (tenerlo claro para seguir caminando), esa sensación de confusión es nueva y está señalando, en la brújula hacia lo que importa.

66.- METÁFORA DE CAMINAR CON CHINAS EN LOS ZAPATOS

Objetivo: Señalar que cuando tomamos una dirección hemos de pasar por muchos momentos en los que nuestro sistema verbal nos dirá: "te estas equivocando", "no tendrías que sentirte mal..." (cuidar el jardín de nuestra vida no siempre nos dará los frutos que nos gusten).

Les decimos que a veces la elección de tener otra vida es como aprender a caminar con chinas en el zapato que no se pueden quitar. Si ante la primera china en el zapato paramos, nos lamentamos de la mala suerte que tenemos de que otros no tienen chinas, de que nos dijeron que caminaríamos sin chinas... La vida siempre nos hará la misma pregunta: ¿Eliges caminar con chinas en los zapatos porque hacerlo es dirigirte hacia lo que te importa, o no? Su experiencia no yendo por ese camino para no encontrar chinas lo conoce muy bien. Es experto y es otra opción si así lo elige, pero si se mantiene fiel a lo que le importa, con la práctica tal vez apenas aprecie las chinas en el zapato.

67.- METÁFORA DE BIENVENIDOS TODOS Y EL INVITADO GROSERO (basada en Hayes et al., 1999)

Objetivo: Aprender a estar dispuesto a tener los eventos privados por lo que importa en su vida, lo que conlleva aprender a reaccionar al pensamiento de "no estar dispuesto a tener o notar estas sensaciones". Aprender a tener ese contenido positivo lo que les valga a la larga.

Suponga que se dispone a celebrar la fiesta de su vida y usted es el anfitrión. Sólo hay una única norma en la localidad para poder celebrar fiestas, y es que se ha de poner un cartel en la entrada que diga: "Bienvenidos todos". Usted accede, aunque no está muy convencido. Pone el cartel y comienzan a llegar invitados. Cualquiera puede entrar, ya que está el cartel "Bienvenidos todos". Antes de que pueda usted disfrutar de su fiesta, observa a un invitado grosero, sucio, maloliente y maleducado. Inmediatamente, se alerta y va hacia él para echarle, pero no puede hacerlo (está el cartel de "Bienvenidos todos" e inmediatamente volvería a entrar). No encuentra otra opción que ir detrás del invitado grosero para conseguir que no moleste a otros invitados. ¿Qué hacer para que no moleste? Se le ocurre que puede encerrarlo en una habitación, pero entonces tiene que

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

estar pendiente de que no salga. Finalmente, no le queda más opción que estar llevándole a la puerta de salida y quedarse allí para que no moleste más. Si se despista, rápidamente se mezcla con los invitados y usted tiene que volver a estar detrás de él para que no incordie. La cuestión es que si quiere que el invitado no moleste, tiene que ser su guardián, y a pesar de ello, se le escapa frecuentemente. Lo puede hacer, es libre de hacerlo, pero tiene un coste muy alto. ¿Está el anfitrión realmente en su fiesta o se la está perdiendo?

CLIENTE: Una pena. No está en la fiesta, está prisionero de ese grosero.
TERAPEUTA: Cierto, ¿y qué puede hacer que no sea echarlo, pues ya sabe que está el cartel "Bienvenidos todos"?
CLIENTE: Pues, no sé, tendrá que acostumbrarse a estar con él, a pasar de él, de lo que haga.
TERAPEUTA: Esa es otra opción: estar en la fiesta viendo o teniendo al lado al invitado grosero. Lo contrario es perderse la fiesta de su vida. ¿Se parece esto a lo que le pasa a usted cuando aparecen en su vida diaria...? (indique los contenidos psicológicos que perturben al cliente).
CLIENTE: Sí.
TERAPEUTA: Ahora puede elegir: ser el guardián de eso, mejor su prisionero, y no estar en la fiesta o estar en la fiesta de su vida y dar la bienvenida a los invitados groseros que entren. ¿Qué elige?

68.- LA METÁFORA DE LAS LLAVES QUE ABREN LAS PUERTAS. (Basada en Hayes et al., 1999)

Objetivo: Aprender a estar dispuesto a tener los eventos privados por lo que importa en su vida, lo que conlleva aprender a reaccionar al pensamiento de "no estar dispuesto a tener o notar estas sensaciones". Aprender a tener ese contenido positivo lo que les valga a la larga.

Le pedimos al cliente sus llaves (un manojo de llaves sirve mejor para nuestros propósitos). Le decimos que imagine que cada una de esas llaves es una sensación, pensamiento o recuerdo que no le gusta, que le atemoriza. Es más, que eso que siente en ese preciso momento ("no quiero, me atemoriza") son más llaves. Por ejemplo, esta llave (identificando una de ellas) es el pensamiento de "tener miedo a que la ansiedad sea mayor", esta otra llave es "las ganas que tienes de beber", ésta "tu pensamiento de que no vas a poder aguantarlas", esta otra llave son "tus dudas", ésta es "tu tristeza", ésta es "tu pensamiento de ser una mala persona", y así sucesivamente. Le preguntamos, entonces, si las llaves le impiden ir a donde quiere ir: "Te las puedes meter en el bolsillo de tu pantalón. Quizá si antes no las has llevado nunca contigo, puede que las notes al principio, pero finalmente, ¿qué ocurre?... parece que forman parte de ti y ni las notas, pero lo cierto es que las llevas. Y son muy útiles. Dime para qué sirven las llaves, aunque a veces resulten molestas en el pantalón y no te guste llevarlas (eso de "no me gusta llevarlas, abultan..." eso es otra llave). Dime para qué

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

sirven... sirven para abrir puertas y entrar en sitios y hacer lo que te importa en tales sitios. ¿Y si te planteas que todas esas cosas que sientes y piensas son llaves y que, como las llaves, tienen un gran valor aunque no te gusten? ¿Y si estas llaves también te sirven para abrir puertas que han estado cerradas mucho tiempo, quizá toda la vida? ¿Y si hacer uso de esas sensaciones, llevarlas contigo, en vez de rechazarlas, también te abre puertas? Llevarlas como se llevan las llaves, sin pelear con ellas. Al principio de nuestro trabajo no querías llevar ninguna llave y no abrías ninguna puerta de las que querías. Ahora llevas ya algunas llaves pero parece que no estás dispuesto a llevar todas las que tienes. Dime: ¿cuánto podrías ganar si dejaras de ser selectivo con las llaves que tu historia te da? ¿Y si cada una que la vida te da, la miras bien, la pones en tu mano y después la sitúas en tu bolsillo y te vas con todas a abrir las puertas de tu vida? ¿Qué te lo impide?"... (cualquier cosa que el cliente diga ahí es otra razón que sirve como barrera, es contenido del yo, otra llave); le decimos: "Eso es otra llave. Ponla en tu bolsillo y llévala contigo, ¿acaso no puedes caminar con ella? ¿Acaso llevarla cambia lo que te importa?".

69.- EJERCICIO DE FISICALIZAR BARRERAS (Por ejemplo: "no puedo hacerlo, tengo miedo, lo dejo, abandono")

Objetivo: Practicar la aceptación de los eventos privados como barreras.

En un momento en el que el cliente está luchando con el pensamiento "no puedo hacerlo, no sirvo, voy a fallar, tengo miedo, mejor lo dejo..." (y cualquier contenido que actúe como barrera), el terapeuta invita al cliente a ponerse de pie y se coloca frente a él, pidiéndole que elija un lugar donde ir en la habitación, como si ese lugar fuera una dirección en la que está lo que le importa (supóngase que es la puerta de la habitación). Entonces, le pide permiso para ponerle las manos sobre los hombros y le dice: "Soy yo tu pensamiento y tus sensaciones y te digo que no puedes, no sirves, jamás vas a poder llevar eso, es enorme, fuerte, tendrás miedo, déjalo". Invitamos al cliente a ir en dirección a lo que quiere y, cuando se mueve hacia allí, le bloqueamos, ya que estamos delante de él y empujamos con fuerza de modo que el cliente se pare. Le decimos: "¿Dónde vas?, aquí estoy para pararte. No te gusto ¿verdad?, pero aquí estoy y no puedes deshacerte de mi; ¿no es ésa tu experiencia?...Entonces, ¿qué puedes hacer conmigo?, estoy frente a ti, soy grande y puedo ponerme mucho más feo que ahora; si empujas lucharé y no te dejaré pasar..., pero si te quedas quieto o vas por otro sitio, te dejaré libre y no te molestaré". Frecuentemente, los clientes se paran, no pueden seguir, están en su papel de "atrapados" por las barreras. Les decimos: "Recuerda que los pensamientos no tienen pies, no dan pasos, no llevan el volante de tu autobús, ellos no riegan tu jardín, sólo aconsejan, critican, analizan, alientan (incorpore aquí el contenido ajustado al cliente)". Le preguntamos entonces: "¿qué puedes hacer conmigo?". Si el cliente responde que puede quitarme de ahí a patadas (o similar), le preguntamos por su experiencia intentando eliminar, quitar de su vida lo que le duele... "¿cuál es tu experiencia?, ¿no es cierto que te desvías de tu camino y que vuelvo a estar delante de ti en poco tiempo?, ¿qué puedes hacer conmigo si quieres ir hacia allí? (señalando al lugar en el que está lo que le importa, en este caso la puerta de la habitación (pausa)". Si no

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

responde, le decimos: "Puedes cogerme y ponerme a tu lado y seguir fiel al camino que te importa, conmigo al lado diciéndote todo lo que se me ocurra. No tiene que gustarte, sólo tienes que llevarme a tu lado, junto a ti. De ese modo, no hay problema, puedes caminar hacia donde quieras. Pero si intentas echarme, le decimos, por tu experiencia sabes que me haré más fuerte, me pondré frente a ti y no podrás caminar hacia allí". Terapeuta y cliente practican estos movimientos de tal modo que el cliente se vea obligado a coger físicamente al terapeuta, situarle a su lado y caminar hacia donde ha elegido (por ejemplo, la puerta). Si en otro momento surgen contenidos-barreras, rápidamente el terapeuta cambia su posición y se sitúa frente al cliente de modo que éste tenga nuevamente que situarlo a un lado y seguir con lo que fuera importante: regar las plantas de su jardín (si conectó con la metáfora del jardín), en vez de "fundirse" con su foco de malestar y así dejarse llevar por el malestar. Le decimos: "Tú eres una persona y el malestar es sólo algo en un momento que puedes llevar a tu lado", ¿lo ves?

70.- *EXPOSICIÓN A ESTAR ABIERTO A: "NO PUEDO HACER ESE EJERCICIO, NO QUIERO SENTIRME MAL AL HACERLO"*

INCLUYE ADEMÁS:

-METÁFORA DEL TÚNEL
-METÁFORA DE BUSCAR UN NIÑO PARA EL OBJETO/CAJA "MOLESTOS"
-DIÁLOGOS Y EJERCICIOS EXPERIENCIALES POSTERIORES

Objetivo: Practicar la aceptación de los eventos privados como barreras.

Probablemente sea familiar para cualquier terapeuta que trabaje la exposición la negativa del cliente cuando se le invita a un ejercicio de ir a ver lo que tiene de valor una barrera (sea un pensamiento o una reacción emocional). Muchos dicen "no puedo", "no será en serio", "no quiero abrir esa herida" "sé que lo pasaré muy mal" (el diálogo interno fluye, por ejemplo: "Me da pánico, no lo puedo permitir, no se qué puedo encontrar, puede pasarme cualquier cosa"). Finalmente dice: "Definitivamente, no puedo, ni quiero" (el terapeuta entonces busca generar unas condiciones en las que se alteren las funciones que tiene en ese preciso momento el pensamiento de no estar dispuesto a ir donde puede ser de valor). El terapeuta revisa la familiaridad del cliente con negativas como ésa y le pregunta por su experiencia, si hacer caso a esa negativa ha estado al servicio de tener una vida plena para él o bien le ha estado limitando. La metáfora del túnel puede cambiar la postura del cliente ante la exposición en tanto que retoma, una vez más, la importancia que puede tener pasarlo mal si tiene un valor significativo para uno. De todos modos, es una elección personal cargada de significado.

La metáfora del túnel

Imagine que lo que es importante para usted se encuentra al final de un túnel. Pero no le gustan los túneles; de hecho, los odia. Ha buscado atajos, ir por encima del

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

túnel, pero todo eso no le ha conducido al otro lado del túnel. Suponga que el único modo de llegar es atravesando el túnel. Entre no pasar el túnel y pasarlo, usted elige pasarlo porque lo que le importa está al otro lado del túnel. Sin embargo, cuando camina por el túnel, hay oscuridad y frío, no sabe qué hay dentro, vislumbra algún bicho que no le gusta, el hedor es apreciable y comienza a sentirse mal. Antes de empeorar, gira sobre lo andado y se encuentra otra vez al comienzo del túnel. Entrar y volver hacia atrás cuando se empieza a sentir mal es como estar dispuesto a pasar el túnel pero dentro de un límite. Su sistema le dice: si noto que me siento mal, entonces cierro la válvula de estar abierto a sentirme mal. Pero entonces, se tendrá que conformar con lo que hay en este lado del túnel. Si elige pasar el túnel tiene que moverse abierto al cien por cien con los pensamientos y sensaciones que sobrevengan al caminar por el túnel. Tiene un gran valor hacerlo, y ese valor está en que lo que le importa está al otro lado. Se trata del recorrido de su vida, con los túneles que uno no sabe cuándo acaban, pero se trata de seguir fiel a ese recorrido que le importa, si es eso lo que elige.

El terapeuta puede seguir con una intervención ahora dirigida a situar la familiaridad de la negativa como si de "un gendarme en el túnel" se tratase para aconsejarse que no entre por el túnel. Le pregunta al cliente si esa negativa le ronda en su vida de un modo similar a como podría rondar una caja que no nos gusta, que no sabemos que contiene y que siempre anda por en medio de la habitación. Es una caja cuyo contenido no sólo molesta, sino que da verdadero pánico pensar lo que puede encerrar y entonces siempre está por ahí. Le plantea que para darle un lugar, para colocar el contenido de la caja, se ha de ver qué tiene, las características del contenido. Y para eso hay que ponerse frente a la caja y abrirla, contemplar lo que tiene dentro y darle un lugar en la casa. Entonces, le plantea: "¿Y si hubiera que hacer lo mismo con esos pensamientos y sensaciones: ponerlos frente a uno y contemplar cómo son para ver qué encierran y darles un lugar en su corazón?". Esta metáfora de buscar un lugar al objeto molesto puede servir para flexibilizar la reacción del cliente ante las barreras y generar unas condiciones propicias para que el cliente se exponga al contenido que actúa como barrera.

Metáfora de buscar un sitio para el objeto/caja "molestos"

En tales condiciones, el terapeuta le pregunta si esa sensación de tristeza, de impotencia, si esos pensamientos de "no puedo", "no soy capaz" son familiares para el cliente, si han ocurrido otras veces, cuándo recuerda que ocurrieron de forma insistente, desde cuándo los recuerda acompañándole . Se le pregunta por las cosas que ha dejado de hacer en su vida al aparecer ese contenido "no puedo, no soy capaz de..."; se le plantea cómo hubiera sido su vida si esos pensamientos no hubieran aparecido, qué estaría haciendo en la actualidad... El terapeuta sugiere al cliente si no le da la impresión de que esos pensamientos fueran como algo que siempre está rondando y que uno no quisiera, si no le da la sensación de que es como una caja que no sabemos qué tiene dentro y que con frecuencia anda por medio, como un objeto que uno no quiere tener en casa pero que forma parte de ella, que siempre anda por medio

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

pero que no le hemos dado un sitio. ¿Qué podría hacerse si no podemos tirar ese objeto y siempre anda por medio porque no tiene un sitio? Una opción es dejar que siempre ande por medio. Otra opción es buscar un sitio en la casa de manera que si lo encontramos por ahí, simplemente lo coloquemos en su sitio y seguimos nuestro camino. Entonces, el terapeuta dice al cliente: ¿y si ocurre lo mismo con sus pensamientos limitantes de "no puedo", "no soy capaz"? Detrás, o al lado, de esas afirmaciones que tanto le duelen y que tanto le paralizan ha de haber algo, algo de mucho valor que está unido a esos pensamientos. Esas afirmaciones encierran algo poderoso, ya que de otro modo serían irrelevantes. Y si miramos qué encierra ese "¡No, por ahí definitivamente no!", y si nos detenemos en ello y de una vez por todas miramos las características de ese "no y de lo que encierra" para situarlo en un buen lugar, como lo haríamos con un objeto que no tiene sitio y siempre está por ahí.

El terapeuta invita al cliente a hacer un ejercicio para estar abierto, justamente en ese preciso momento, a los contenidos psicológicos que actúan como barreras, como un guardián en la puerta que dice "no puedes ir ahí, no puedes hacer eso". Le decimos entonces que ése es el peldaño o el paso que ahora importa y que está al servicio de "hacer crecer la planta terapéutica que servirá para poder cuidar las otras plantas de su jardín". Lo contrario ya lo conoce por experiencia. No es una obligación "pasar el túnel". Pero sí lo es si elige llegar al otro lado. Definitivamente, le preguntamos: "¿Vamos a por el pensamiento "no quiero", como guardián de otros contenidos, y vamos a por lo que venga después?". Venga lo que venga, le decimos, estaremos aquí juntos, serán pensamientos, sensaciones que ocurren aquí y ahora, y las trataremos como hay que tratarlas. Las trataremos como algo a contemplar, como lo que hacemos con un cuadro, o lo que hacemos con nuestra música favorita o con cualquier música, película o conversación ajena que podemos escuchar y que aunque nos guste o no, simplemente no entramos en ella. Le decimos: "Vamos a practicar la acción de contemplar y de escuchar esos pensamientos, al igual que ahora mismo ambos podemos contemplar este cuadro". El terapeuta inicia, con el permiso del cliente, un ejercicio de exposición.

El terapeuta pide al cliente que se ponga en una posición cómoda, que cierre los ojos y se centre cada vez más en su experiencia privada, que se percate de los ruidos y la voz del terapeuta. Después, se conduce el ejercicio hacia la experiencia del yo-contexto y desde ella a apreciar cualquier contenido psicológico (pensamientos, sensaciones, emociones, etc.) que ocurra. Se le pide que contemple cada contenido psicológico que ocurra como si fuera un cuadro (se utiliza el mecanismo simbólico que sea más apropiado a cada cliente. Por ejemplo, que lo ponga en los carteles que llevan los soldaditos de la cabalgata, o que lo sitúe frente a él como si fuera una película, o que lo vea como fichas del tablero, o que lo contemple como los mensajes que le dan los pasajeros del autobús, que los escuche como si fueran la radio, etc.) Luego el terapeuta introduce las palabras que traigan a la habitación las funciones verbales del evento que actúa como barrera. Por ejemplo:

TERAPEUTA: Y ahora, quiero que piense en ese momento que no quiere recordar y que de un modo u otro siempre anda por ahí. Ese momento cuando su marido le obligó

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

a hacer aquello que usted no quería. Quiero que note los pensamientos que le vienen ahora al rememorar aquello. Está usted aquí. No está pasando. Deje a sus pensamientos fluir. No pare ninguno, abra la puerta de su corazón y deje salir todas las imágenes, las palabras de aquella noche (pausa). Déjelas salir (pausa). Ahora tome esos pensamientos y esas imágenes y póngalas en los carteles de los soldados de la cabalgata, y dedíquese a mirarlos como espectador de esos carteles (pausa). Deje salir más pensamientos y sensaciones (o similar) y avíseme según salen (el cliente levanta un dedo); ahora póngalo en un cartel y siga de espectador de los soldaditos con carteles (pausa). Ahora, dígame cuándo surge otro pensamiento o sensación (levante un dedo). Bien, nótelo y contemple ese pensamiento en un cartel (pausa). Otro pensamiento que le viene al recordar aquel día. Nótelo aquí y ahora. Sea espectador del pensamiento y póngalo en otro cartel y siga de espectador.
CLIENTE (llorando): No puedo más, no quiero que me haga eso.
TERAPEUTA: María, deténgase y note ese pensamiento que está viniendo ahora mismo, aquí y ahora. Póngalo frente a usted y visualice aquella habitación (pausa)... (el cliente comienza nuevamente a llorar)... mire la cara de su marido y mírese desde aquí y ahora. No está pasando. Note ese pensamiento y esas imágenes que vienen. Póngalas delante de usted y contémplelas por unos segundos (pausa)... Permítase sentir todos esos pensamientos en este momento (pausa)... Y ahora ponga cualquier pensamiento que venga en los carteles de los soldaditos y siga de espectador de la cabalgata (pausa).

(Tras ello, puede optar por continuar esta exposición con escritura sobre los pensamientos y sentimientos que vengan al preguntar nuevamente por las sensaciones y pensamientos que surgen al rememorar).

71.- EXPOSICIÓN DE "LA FUSIÓN CON EL PASADO" O LA DIGESTIÓN PSICOLÓGICA

Objetivo: Utilizar momentos críticos del cliente para hacer ejercicios experienciales de revivirlos: exposición a los efectos de las vivencias pasadas desde el aquí y el ahora (dejando fluir recuerdos y pensamientos).

CLIENTE: Estoy bien, hago todo lo que tengo que hacer, pero sigo pasándolo mal, especialmente desde esas fechas tan señaladas par mí. A veces quiero tirar la toalla del todo y no sé si merece la pena el esfuerzo. Cuando pienso en cómo estaría ahora mi nieta si mi hijo viviese, se me viene el mundo encima.
TERAPEUTA: Por lo que hemos hablado hasta aquí, usted sufrió mucho durante la enfermedad de su hijo. Fue un proceso largo en el que luchó con todas sus fuerzas para que su hijo mejorase, tuviera la mejor atención médica y familiar. Al final, su hijo murió (el cliente comienza a llorar). ¿No le parece que cuando digo esto es como si aquello que ya pasó estuviera presente ahora, aquí mismo?
CLIENTE: Sí es eso, es lo de siempre, cuando me acuerdo pienso en lo de siempre, sigo sin entender lo que ha pasado.
TERAPEUTA: Lleva años buscando entenderlo...¿y para qué le ha servido?

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

CLIENTE: Para ponerme peor, para rebelarme contra todo. Pienso que podría estar tranquilo si lo llegara a entender.
TERAPEUTA (en voz muy baja): ¿Y si no fuera algo que tuviera que entender? ¿Y si es algo simplemente que se ha de tener, un pensamiento para contemplar cuando sobrevenga, observar "no lo entiendo, debería entenderlo", como cuando uno mira una película, como se tiene la piel sobre los huesos?
CLIENTE: No quiero que mi cuerpo se cubra de eso que siento cuando los recuerdos me vienen, cuando comparo con la vida que podría llevar, cuando pienso en sus hijos, en su mujer, en la vida que todos podríamos tener con él aquí con nosotros (llorando). A veces pienso que, a pesar de todo lo que he conseguido desde que vine aquí, creo que todavía no he digerido del todo lo ocurrido. Cuando viene a mi cabeza, me pongo enfermo, siento una tremenda rabia conmigo mismo.
TERAPEUTA: Como usted dice, quizá no haya hecho la digestión del todo. Mire, el organismo es muy sabio, usted sabe; cuando comemos algo que nos sienta mal, el cuerpo actúa sin preguntarnos y vomitamos o tenemos diarrea. Desde luego, vomitar y tener diarrea no suelen ser experiencias agradables. Pero pasada la diarrea y el vómito, y aunque el cuerpo está debilitado, comienza a equilibrarse y está listo para seguir funcionando. Quizá todo lo que le ha pasado tenga aún que digerirlo, quizá haya usted retenido la digestión en algún punto. ¿No le parece que está usted viviendo en muchas ocasiones con la cabeza girada hacia atrás, sin querer abrir del todo esa puerta de lo que ocurrió? ¿No le parece que, mirando hacia atrás, es difícil ver lo que uno tiene delante y, además, lo que se tiene delante está muy teñido por lo de atrás?
CLIENTE: Sí, se parece mucho a lo que pasa. Tengo tanta rabia por lo que pasó.
TERAPEUTA: Le invito a hacer la digestión total, a digerir tanto como sea posible lo que le viene desde entonces, a vomitar y equilibrar su cuerpo, a que practique el vomitar y restablecer el equilibrio. ¿No le parece que es como cuando uno se hace una herida y no acaba de curarse porque se ha dejado parte sin curar? Duele mucho curarlo, y casi sin darnos cuenta, tapamos la herida, y al final lo que conseguimos es infectarla, y duele más, está casi "en carne viva", aún sigue sangrando.
CLIENTE (sollozando): Sí, creo que es así.
TERAPEUTA: Le invito a buscar esa herida, a abrirla por todos los sitios, a curarla para que deje de sangrar, para que cicatrice. Seguramente, al ver la cicatriz se acordará de su hijo, pero ya no sangrará ni dolerá tanto como ahora. Le pido permiso para que juntos abramos esa herida; ¿está usted listo a ir allí y limpiar la herida? No le puedo garantizar que no duela.
CLIENTE (sollozando): Sí..., si no lo hago alguna vez, creo que siempre estará ahí, sin digerir.
TERAPEUTA: Bien, vamos a ello, cierre los ojos, póngase en una posición cómoda e imagine que tiene una herida muy grande frente a usted, una herida que sangra y que está tapada con una costra. Vamos a abrir una parte, la parte que tiene que ver con el momento en que a su hijo le diagnostican el cáncer. Usted estaba con su hijo, y ¿quién más?...
CLIENTE: Mi otro hijo.
TERAPEUTA: ¿Quién más había?...
CLIENTE: Su mujer...., el médico, yo tenía la mano de mi hijo sobre la mía (*solloza y comienza a llorar...*), el médico nos dijo que tenía cáncer en un proceso muy avanzado...

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

TERAPEUTA: Ahora quiero que se detenga ahí, que desde aquí, en este momento, mire a su hijo y se mire usted mismo en aquella habitación, con el médico, quiero que dé dos pasos atrás, como el fotógrafo que se separa de lo que va a fotografiar. Desde ahí, como si fuera un fotógrafo, le pido que se quede mirando aquí, ahora mismo a aquella imagen de un padre sufriendo como usted sufría en aquel momento. Mírelo desde aquí, no está pasando ahora, abra el álbum y mire esa foto en la que usted y sus hijos están recibiendo esa noticia, note las sensaciones que le vienen al recordar eso, al mirar esa foto, quédese por unos segundos contemplando lo que le viene al mirar esa foto...y déjelo fluir al igual que corre la sangre al limpiar una herida, déjelo estar, no haga nada..., abra la puerta a todo lo que venga al tener la imagen de sus hijos, del médico y de usted mismo allí...Note lo que siente ahora mismo con esos recuerdos..., déjelo estar y no haga nada por retenerlos ni empujarlos..., deje fluir todas las sensaciones que vienen aquí y ahora....
TERAPEUTA: ¿Qué le dijo a su mujer?...
CLIENTE: Que Pedro tenía algo muy malo, muy malo, lo peor, no podía hablar.
TERAPEUTA: ¿Qué le contestó?
CLIENTE: Nada, lloraba, y yo también, y me decía ¿qué vamos a hacer? Yo me moría...
TERAPEUTA: Pare otra vez, y por un momento desde aquí, sentado conmigo, le pido que se centre en aquel momento en que salió del despacho del médico y se dirigió al teléfono a llamar a su mujer. Mire desde aquí lo que siente ahora al mirar a aquel padre que corría al teléfono..., mire lo que siente ahora y aquí al mirar a aquel padre marcando y al decirle a su mujer: "Pedro tiene una cosa muy mala, muy mala, lo peor". Sienta los pensamientos que vienen ahora mismo..., déjelos estar, no haga nada..., déjelos estar..., note ahora lo que siente al mirar la imagen de aquel padre escuchar a su mujer diciendo "¿qué vamos a hacer?"...
CLIENTE: Me moría...
TERAPEUTA: Note ese pensamiento que le viene y esas sensaciones al tener presente ahora a lo que allí ocurrió en usted al hablar con su mujer... Deje que salgan todos los pensamientos y sensaciones al recordar eso..., no haga nada, sienta todo lo que venga y déjelo pasar según venga...Contemple todo lo que venga desde esos ojos que estaban ahí cuando ocurrió y que están aquí, ahora. Contemple desde esos ojos todo lo que siente y lo que piensa ahora mismo al mirar esa herida llena de recuerdos...
(Pasados unos minutos, el terapeuta le pide al cliente que abra los ojos. Le pide permiso, otra vez, para abrir otra parte de la herida.)
TERAPEUTA: Dígame otro momento crítico en el proceso de la larga enfermedad que forme parte de esta herida, que forme parte del álbum de la enfermedad de su hijo.
CLIENTE: Después de la quimioterapia, cuando parecía que se recuperaba y tuvo otra recaída. Cuando el médico nos dijo que el tratamiento no había sido efectivo y que había que operar...

72.- *LA METÁFORA DE LA RATA EN EL LABERINTO* (Basada en Hayes et al. 1995)

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Objetivo: Mostrar cómo tener razón y estar en lo correcto –reforzador extremadamente poderoso- puede hacer que nos comportemos en contra de lo que creemos siempre que creamos que tenemos razón en lo que hacemos.

Este ejemplo muestra la elección entre tener razón ("no puedo estar equivocado") y lo que quiero.

Con la ayuda de papel y lápiz o con gestos se plantea el siguiente escenario. Decimos al cliente que imagine que aquí hay un ratón hambriento, lo más importante para él es la comida. El ratón está en este punto (en la confluencia de dos caminos), y la comida la ponemos al final del camino A. ¿Crees que tardará mucho en ir por este camino y conseguir lo que más le importa en su vida al estar hambriento (la comida)? El cliente contesta que tardará poco y comerá. Pasado un tiempo, el ratón está hambriento otra vez y le ponemos en el mismo sitio; rápidamente llega a la comida. Así muchas veces. El ratón va por ese camino y consigue lo que quiere. Un día que está muy hambriento, lo ponemos en el mismo sitio pero cambiamos la comida del camino A al B. ¿Qué hará el ratón? Al principio irá por el camino A, pero luego irá al B y comerá. Eso es lo que hacen los ratones: ajustan su comportamiento a lo que quieren. Los humanos, continuamos, no siempre somos así. Lo que parece que hacemos muchas veces es que cuando nos cambian la comida de A a B seguimos yendo por mucho tiempo a A y nos lamentamos porque ahí no está lo que queremos, porque "no comemos". Decimos: "Tiene que haber algún error, la comida siempre ha estado ahí", o decimos que ahí es donde nos dijeron que estaba la comida, nos decimos que otros han ido por ahí y han encontrado lo que querían. No puede ser que no encontremos lo que buscamos; ¿cómo va a estar todo el mundo equivocado? La cuestión es que seguimos yendo por ahí y al hacerlo no sólo no conseguimos lo que queremos, sino que cada vez comemos menos, estamos más débiles y desmoralizados, pero seguimos por ahí porque no podemos estar equivocados, no puede estar tanta gente equivocada, tiene que estar ahí la comida. Nuestra lógica, nuestra razón nos deja sin comer y nos lleva a eso. Yo te pregunto: ¿por cuánto tiempo más vas a seguir por el camino A? ¡Eso sí!, estando en lo cierto. La cuestión es que eso no alimenta lo que tú quieres para tu vida, eso no es cuidar las plantas que te importan de tu jardín. ¿Qué eliges, tener razón o tener la vida que quieres? Las dos cosas, como tu experiencia te dice, no van juntas.

73.- DIALOGO DE "EL CORPUS DELICTI" (Basado en Hayes et al. 1999)

Objetivo: Mostrar al cliente el dilema entre "tener razón y lo que se hace", en cómo se está y la dirección que se toma cuando nuestros pasos están ordenados por ese sentimiento. Es el dilema entre vivir el victimismo o bien hacer hueco a esos sentimientos y dirigir los pasos hacia donde uno valore. Mostrar la diferencia entre tener razón y dirigirse por la experiencia.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

CLIENTE: Tengo razones suficientes para estar así. Mi vida ha sido horrible, primero mis padres...(llora), luego mi marido...
TERAPEUTA: Todo esto que dices ¿es la primera vez que ocurre?
CLIENTE: No, es el signo de mi vida, siempre está ahí de un modo u otro. Soy una persona rota. Lo que la vida ha hecho conmigo es demasiado.
TERAPEUTA: Y esto que haces aquí y ahora, ¿es lo que haces en otros momentos de tu vida, has dicho eso antes a otras personas, a ti misma?
CLIENTE: Sí, se parece.
TERAPEUTA: Y si eso ya lo has dicho antes, ¿qué va a cambiar ahora por decirlo? ¿En qué te ha ayudado: te ha acercado o te ha alejado de lo que te importa?
CLIENTE: Siempre me ha parado, me para, estoy rota. Mi vida ha sido horrible, mi padre primero, y luego mi marido no me trataba bien. Cada vez es peor, no puedo quitarme de encima de mi vida, no puedo dejar de pensar en lo mal que me ha tratado la vida, ¿qué voy a hacer?
TERAPEUTA: Hay una figura en derecho que quizá conoces. Se llama el corpus delicti y dice que para que haya sentencia tiene que haber pruebas, un cuerpo. Sin cuerpo no hay juicio ni sentencia condenatoria, ni hay un asesino a quien condenar. Si no hay una víctima, no hay nadie a quien perseguir. Te pregunto, ¿no te sientes así con frecuencia, como víctima por lo que hicieron contigo?... Te pregunto, ¿quizá comportarte como lo haces te sirva para no olvidar quién te hizo lo que te hizo, quizá al hacer lo que haces pruebas que esas personas están siendo juzgadas y condenadas?
CLIENTE (solloza y palidece...): Es muy duro verlo así.
TERAPEUTA: No lo dudo, tiene que ser muy duro. Como hipótesis, dime, si Dios, o en quien tú más confíes, te dijera que tienes razón, que tus explicaciones son correctas al cien por cien, vale, bien, y ahora ¿qué? ¿En qué te ayuda eso?
CLIENTE: Nada, no tiene salida.
TERAPEUTA: Deja que te pregunte, ¿decir todo eso, actuar como te sientes, víctima de lo que te hicieron tus padres y tu marido, dime, actuar así, es cuidar de tus hijos, le da vitalidad a tu vida?... ¿Esa forma de actuar realmente es cuidar de las plantas de tu jardín que tanto quieres?..., ¿te imaginas haciendo esto un año tras otro?
CLIENTE: No, realmente no, pero es muy difícil para mí no condenarlos. Ellos son los responsables.
TERAPEUTA: Es un pensamiento que tienes, ¡saludémosle!...Dime, ¿necesitas seguir actuando así como la prueba de lo que te hicieron, necesitas actuar así durante todos los días que te queden de vida para demostrar que eres una víctima de lo que te hicieron? Desde luego es una opción, y nadie mejor que tú sabe adónde te conduce ese recorrido.
CLIENTE (sollozando...): no quiero verme así, no quiero.
TERAPEUTA: La vida que has tenido, tus experiencias, ya han sido, nadie las querría para sí, pero ya han sido. Ahora tienes tus pensamientos, tus recuerdos. Así es la historia. Dime, ¿cuáles son los números?...Lo que sientes ante tu vida es lo que sientes, pero tú eliges qué hacer ante ello. Lo que haces parece que te acerca más a estar cada vez más traumatizada, a limitar tu vida más que a cuidar de tu jardín... Una alternativa es desde este mismo momento, ahora, tomar todos esos pensamientos...(el terapeuta los dice y le pide al cliente más), tenerlos cuando vienen, darles la bienvenida y reaccionar ante ellos sin "comprarlos", sin tomarlos en serio, dirigiendo tus pasos en lo que te importa.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

CLIENTE: Pero seguiré siendo víctima.
TERAPEUTA: Ése es otro pensamiento, es un pasajero de tu autobús, lo que tu mente te dice ahora mismo. Lo que yo te planteo no es que no sientas eso, son pensamientos, que los tienes y los tienes, quizá los tendrás de por vida, son unos de tus pasajeros... Lo que te planteo no es que no te sientas víctima, sino que mires al valor de actuar como víctima, que mires dónde te conduce actuar como víctima. Esos movimientos que haces al actuar de acuerdo con tus pensamientos de víctima, dime, esos movimientos, ¿te alejan de tus hijos o te aproximan a ellos?
CLIENTE: Desde luego me alejan.
TERAPEUTA: Y tener esos pensamientos y sentimientos de ser víctima de tu historia, sin renunciar a tenerlos mientras te comportas en lo que te importa con tus hijos, ¿qué pasa con ese movimiento?
CLIENTE: Es lo que hago ya muchas veces...Es lo que tengo que practicar mucho más. Ver, entonces, mi vida como una película y ocuparme de mis hijos.
TERAPEUTA: Bueno, ése es otro pensamiento interesante. Lo importante es lo que tu elijas hacer. Cada paso marca una dirección.

74.- *EJERCICIO DE CAMBIAR LA FORMA DE COGER EL LÁPIZ*

Objetivo: Mostrar que ningún plan garantiza al 100% que recaer o fracasar no ocurrirá. Se trabaja con la idea de no recaer pero a la par con el pensamiento de que eso puede pasar y de que, cuando ocurra, simplemente seguiremos trabajando con la vista puesta en el horizonte.

Les decimos a nuestros clientes que aunque lo ideal sería que pudiéramos controlar totalmente el futuro, la experiencia nos dice que no es algo que se pueda garantizar, e incluso en muchos casos que no es algo que depende en absoluto de lo que pensemos que va a pasar o lo que planificamos. Utilizamos múltiples ejemplos de la vida cotidiana que sitúan lo que decimos. Por ejemplo, comprar boletos de lotería es necesario para que toque, pero no lo garantiza. Sin embargo, cuantos más boletos compremos, más posibilidades. La práctica que aquí se requiere es "notar al pasajero y mantener la dirección" del volante por donde nos importa, y la práctica es necesaria también para "darnos cuenta de que no advertimos que los pasajeros nos engatusaban otra vez y, entonces, girar el volante por donde elijamos" (véase metáfora del autobús). Practicar ambas cosas nos hará hábiles en darnos cuenta antes de las palabras, de los pasajeros es como si al practicar, comprásemos boletos de lotería. Sin embargo, aun cuando hagamos miles de movimientos para tomar o retomar la dirección del volante (ante los chantajes de los pasajeros para dejarnos libres), no hay garantía cien por cien de no volver a salir de la carretera. Lo importante es que cuanto más aprendamos a salir y entrar de nuevo, más boletos o más práctica tendremos en detectar que casi estamos haciendo caso al pasajero.

Un ejercicio que hacemos con nuestros clientes para poner sobre la mesa la fuerza de la historia es el siguiente. Les damos un lápiz y un papel y les decimos que escriban un nombre. Después les decimos que imaginen que coger el lápiz del modo en

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

que lo han hecho es perjudicial para sus dedos, para su salud, a la larga. Les pedimos que lo sientan con tanta intensidad como sienten lo importante que es para ellos que sus hijos se mantengan vivos. Entonces, les decimos que para conseguir ese resultado a largo plazo, desde ahora, tienen que coger el lápiz de otro modo (por ejemplo, así: se modela una posición de dedos-lápiz que no sea habitual), y se les pide que lo ensayen varias veces al escribir. Volvemos entonces a poner sobre la mesa los miedos a fracasar, el no querer volver a se ficha y pelearse, el no querer volver a equivocase, a estar como antes. Planteamos el impacto de algo que cada uno, o ambos, hayamos vivido, y queda claro que estará con nosotros para siempre. Entonces, preguntamos: "¿Cuáles son los números? Recuerda, fue una tontería que dijimos aquí hace semanas y aquí están, aunque no quieras, los números...1, 2 y 3". Le pedimos entonces que escriba algo en el papel sin recordarle nada, y cuando está dispuesto a escribir le llamamos la atención para que mire cómo ha cogido el lápiz (frecuentemente lo cogen como siempre) y preguntamos: "¿Qué cabe hacer, entonces?... Sólo hay que cambiar y cogerlo como hemos dicho, ya está... No podemos asegurar que no volveremos a coger el lápiz del primer modo. Lo único que podemos hacer es practicar la segunda forma tantas veces como podamos, y cuando cojamos el lápiz como antes, ¿qué se puede hacer?...¿Acaso por eso ya no te importa la salud de tus dedos?...¿Si coges una carretera en dirección Madrid y te das cuenta al cabo de un rato de que te has equivocado y que vas en dirección opuesta, acaso cambia tu interés por Madrid?..." Es habitual que los clientes contesten que no, que sólo habrían de dar la vuelta y tomar la dirección a Madrid.

La posibilidad de recaer o hacer lo que uno hacía antes pasa por algo parecido. *No hay un plan que garantice* al 100 por 100 *que no ocurrirá. Eso sí, trabajamos con la vista en el horizonte, en lo que nos importa, en hacer lo que esté en nuestra mano para no caer*; no obstante, el resultado no estará nunca garantizado al 100 por 100 para el resto de la vida. *Se trabaja con la idea de no recaer, pero a la par con el pensamiento de que eso puede pasar y de que, cuando ocurra, simplemente seguiremos trabajando con la vista puesta en el horizonte*. Puede haber un problema cuando nuestros clientes ponen su vista centrada en no volver a hacer x en vez de poner su vista en el horizonte de sus valores, de lo que les importa. Cuando el horizonte son los valores, hacer una parada o volver a una parada antigua resulta en sufrimiento (de un modo u otro), pero eso no altera los valores, que siguen estando ahí e incluso quedan más fortalecidos, como guía de sus pasos. Por ejemplo, si uno quiere ser abogado y se desvía en un examen, se disgusta, ese resultado puede conducir a reconsiderar lo que uno quiere, bien para el abandono, bien para reforzar la elección.

Es frecuente la fusión cognitiva con los *pensamientos de miedo al fracaso, de miedo al futuro*. Por ejemplo: "Estoy seguro de que me saldrá mal, yo no soy nadie y nunca lo he hecho, me saldrá mal". Hablamos con nuestros clientes a fin de desactivar la fusión y propiciar el distanciamiento de los pensamientos sobre el futuro sin discutir con ellos si el futuro será o no como ellos dicen. No lo sabemos ni ellos tampoco. Discutir sobre probabilidades es fortalecer el juego de buscar buenas razones para actuar y, mientras tanto, no actuar. La mayor parte de nuestros clientes están muy familiarizados con esas estrategias. En ACT se enfatizan los movimientos elegidos por los valores de uno, diferenciando el futuro (los hechos) de los pensamientos sobre el futuro; lo importante es lo que haces, con las razones que sean. En ciertas facetas de la

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

vida, incluso preparándonos para hacer probable un resultado ¿quién sabe lo que puede ocurrir? Los ejemplos cotidianos son abundantes.

Por ejemplo, queremos saltar desde una mesa pero queremos garantizar que al saltar nuestro dedo meñique roce en un punto exacto de la superficie, y, además, y más importante, queremos garantizar al 100 por 100 que no nos haremos daño. Podemos pasar horas razonando sobre la mejor forma de conseguirlo, pero al final no sirve de mucho. Habrá que saltar teniendo el pensamiento que alberga las dudas sobre si me haré daño o no, sobre si caeré justo rozando con una parte del pie o apoyando otros dedos, si caeré justo en el punto exacto que quiero. Si es importante saltar como una acción en una dirección valiosa para uno, no queda más opción que saltar, y con la práctica, quizá perfeccionar el salto.

Otro ejemplo similar que sirve para desactivar las razones es, por ejemplo, cuando la acción de comer la condicionamos al 100 por 100 a que la comida no nos siente mal. La cuestión es que no se puede garantizar al 100 por 100. Puede que nos siente bien o mal. ¿Acaso en el mejor de los restaurantes queda garantizado al 100 por 100 que no se produzca una indigestión? Incluso cuidando tanto como sabemos un embarazo, ¿queda garantizado que el parto y el niño sean de un modo específico? En todos los casos, al final siempre hemos de elegir, comer o no, tener un niño o no, saltar o no.

Cuando nuestros clientes dicen que cuando se sienten muy mal no pueden con ello..., les preguntamos por sus barreras:

CLIENTE: ...Es que me siento tan mal a veces que no puedo hacer nada...
TERAPEUTA: No hay nada malo en sentirse mal, pero dime *¿qué hay entre ti y lo que tú quieres hacer?* Aquí estás tú, y allí está lo que te importa. Por lo que me has dicho te importa ser independiente, y eso pasa para ti por estudiar y examinarte; ¿qué hay entre tú y esto que quieres hacer?
CLIENTE: Pues que tengo miedo a fracasar, que sé que me saldrá mal.
TERAPEUTA: Desde luego, estarás conmigo en que esto que dices ahora mismo no es el futuro, porque el futuro está por ocurrir.
CLIENTE: Claro, pero eso es lo que pienso que ocurrirá.
TERAPEUTA: Vale, ¿estás conmigo en que eso que piensas es un pensamiento sobre tu futuro pero que no es el futuro?
CLIENTE: Sí, pero va a ocurrir.
TERAPEUTA: Desde luego no lo sé, nadie lo sabe, eso es el futuro. Si lo que piensas sobre el futuro está ya aquí, es hoy, ya estarías en el suspenso y desde luego ya no tendría sentido estudiar, al menos hasta el próximo examen.
CLIENTE: Claro, pero no ha pasado, no he suspendido aún, sólo que va a pasar.
TERAPEUTA: Veamos, puedes elegir hacer lo que quieres hacer –estudiar- teniendo el pensamiento sobre el futuro " es que voy a suspender". Es sólo un pensamiento, un pasajero, y el autobús lo llevas tú. El futuro, verdaderamente, no lo sabemos.
CLIENTE: Quizá lo que tenga que hacer es ponerme a estudiar con el pensamiento colgado de que "voy a suspender", ¿es eso?
TERAPEUTA: ¿Lo has hecho alguna vez así?
CLIENTE: No como lo estoy viendo ahora.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

TERAPEUTA: Prueba si al hacerlo estás llevando el autobús por donde tú quieres. Y si haces caso al pasajero, valora si el rastro que dejas es el que quieres.
CLIENTE: Ya, pero será difícil.
TERAPEUTA: Hagamos un ejercicio (el terapeuta invita a un ejercicio de exposición sobre pensamientos de futuros fracasos).

75.- DIALOGO SOBRE "NO RECONOCERSE Y SENTIRSE EXTRAÑO"

Objetivo: Tratar dicho contenido psicológico como más fichas a ser observadas desde la posición de tablero mientras se camina en la dirección elegida.

CLIENTE: Ahora llevo las riendas de mi vida, pero siento como si estuviera violando algunas normas al pasar de mis pensamientos. A veces, eso no me hace sentir bien, parece que me engaño a mí mismo, que no soy yo.
TERAPEUTA: Dime ¿quién está dándose cuenta de eso que piensas, quién se da cuenta de esos pensamientos y esas sensaciones de "no soy yo", "me estoy engañando"?; dime ahora, aquí mismo, ¿quién se está dando cuenta de lo que estás pensando?
CLIENTE: Pues yo, yo me doy cuenta.
TERAPEUTA: Entonces, ¿ese "yo" que se da cuentas es el mismo "yo" que estaba cuando empezamos la sesión?
CLIENTE: Sí desde luego, siempre está.
TERAPEUTA: Siempre está; ¿estaba entonces incluso cuando pensabas que "no eras tú"?...¿No está ahora mismo aquí, dándose cuenta de lo que piensas y de lo que dices?
CLIENTE: Sí.
TERAPEUTA: Ese "yo" que tienes contigo es un lugar único, seguro y completamente cierto. No cambia con el tiempo. Es lo único seguro que cada uno tenemos, es nuestra propia soledad y también seguridad. Pase lo que pase, ese lugar, ese yo mismo siempre está ahí. Admite todos los contenidos; dime si está también ahí cuando dices que "soy yo"; ¿quién se da cuenta de eso que dices, quién está detrás?
CLIENTE: No sé si lo entiendo. Claro, es curioso, siempre está al final.
TERAPEUTA: ¿Quién se da cuenta de eso que acabas de decir?
CLIENTE: Sí, está ahí.
TERAPEUTA: Ese "yo", esa parte de ti que ha trascendido a tus edades, a tus gustos, a tus pensamientos, esa parte de ti sostiene o contiene cualquier pensamiento que tengas. Desde ese lugar, desde ese "observador genuino y siempre en ti", dime qué eliges, eliges hacer caso a tus pensamientos y sensaciones cuando te dicen que "no eres tú, que tú eres el de antes, el que cuando se sentía mal abandonaba su trabajo, su familia, o sea, abandonabas el cuidado de tu jardín", o eliges cuidar a tu familia y tu trabajo saludando a esos pensamientos cuando aparezcan pero sin ir donde ellos te dicen?
CLIENTE: Tomo mi trabajo y mi familia, y ...
TERAPEUTA: Y... ¿qué vas a hacer?
CLIENTE: Llevarlos conmigo, como llevo mis gafas.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

76.- LA METÁFORA DEL SOMBRERO

Objetivo: Normalizar el malestar psicológico (no acabar de estar bien). Esta metáfora se completa con la exposición a las sensaciones implicadas.

Imagina que estas reacciones son como un sombrero que una persona tiene que llevar sobre su cabeza. Dime algo que lleves siempre contigo..., por ejemplo tus gafas, o la barba. Ahora imagina que eso es igual a una persona que tiene que llevar un sombrero que no le agrada. Sin embargo, renunciar a ponérselo sería igual que renunciar a tener brazos, ¿te sitúas?... Al principio lo nota clavado en la frente. Cada vez que le molesta el sombrero lo cambia de posición para encontrar una en la que no note que lleva un sombrero, pero al rato le empieza a molestar de nuevo, y lo cambia de nuevo, y otra vez, y otra vez...; ¿qué crees que pasa?... Se pasa las horas con las manos puestas en el sombrero, una gran parte de su vida está centrada en el sombrero, sus ojos están puestos siempre en poner el sombrero de un modo particular... No se acostumbra a llevar el sombrero. Y no sólo eso, es que como está todo el día con las manos puestas ahí, la gente lo nota y le pregunta, y entonces el sombrero se hace más presente en su vida, se hace mucho más evidente e impregna todo lo que hace... Esa opción ya sabemos para lo que sirve. Veamos otra...: "pasar del sombrero" y "ya se acostumbrará". Esta otra opción es poner los ojos en lo que está haciendo, en lo que le importa y ha elegido hacer y, mientras tanto, dejar estar al sombrero... ¿Y si dejas estar tus quejas y tus razonamientos?, ¿y si van a ser tus acompañantes de por vida como tus gafas, tu barba? Puede que al principio lo notes más, como si te pones un sombrero, como cuando son los primeros días sin afeitarte porque quieres dejar tu barba larga. Al principio, como si de llevar un sombrero se tratase, lo notarás y las manos casi se irán automáticamente a recolocarlo (o a rascarte la barba), pero al cabo del tiempo con el sombrero puesto qué crees que pasará..., al final no notarás que lo lleves... Y si todo el problema de "no acabar de disfrutar" tiene que ver con que haces un problema de ese sentimiento y de tus razonamientos. Y si andas por donde quieres con el sombrero puesto sin recolocarlo para que esté mejor puesto... ¿Y si todo fuera que al hacer lo que quieres lleves el sombrero de tus quejas y tus razonamientos, dejando que caigan como caigan sin recolocarlas? Tú sabes que molestan mucho y que las manos casi se te van solas para colocarlo; tienes dos opciones: una la conoces bien: ¿te imaginas dentro de cinco años recolocando cada día tu sombrero de quejas y razonamientos?... Otra es dejarlo estar, y cuando se ladee en tu cabeza o se haga más pesado, simplemente dejarlo estar y ya se aligerará cuando se tenga que aligerar.

77.- METÁFORA DE LA MANCHA EN LA CARA

Objetivo: Normalizar el malestar psicológico (no acabar de estar bien). Esta metáfora se completa con la exposición a las sensaciones implicadas.

Imagina una persona que tiene una mancha en la cara que no le gusta. Para ella significa ser una persona diferente a las demás. Imagina que es una mancha que no puede ser eliminada de ningún modo... ¿Qué ocurre?... Su vida gira en torno a la

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

mancha a pesar de que más o menos esta persona está funcionando. Pero no acaba de sentirse liberada. Veamos cómo es su funcionamiento. Por ejemplo, si está estudiando y por lo que sea se nota la mancha, lo deja y va al espejo a mirarse, a ver si ha cambiado en algo. Si sale con sus amigos y cree que alguien está mirando su mancha, entonces busca la manera de taparla, adoptando posiciones raras a las que los demás no son ajenos, y pierde el hilo de lo que estuvieran hablando. Si está trabajando, todo va bien, hasta que por alguna razón la mancha se hace evidente; entonces se distrae del trabajo y hace algo para minimizar la presencia de la mancha. Vuelve al trabajo pero finalmente acaba pendiente de la mancha. Esta persona no deja de hacer lo que tiene que hacer, pero no ha incorporado la mancha en su vida, no soporta tenerla y gasta mucho tiempo pendiente de ella, fijándose en si está más grande, más pequeña. Al final, todo lo que hace está impregnado de la mancha...¿Qué puede hacer?... Preguntamos entonces a la cliente si a pesar de estar haciendo los recorridos que quiere, a pesar de haber cambiado el rumbo de su vida y haber conseguido una relativa paz consigo misma, las dificultades que está teniendo no tendrán que ver con aprender a ver su estado de ánimo, bien arriba o abajo, como si fuera una mancha que siempre estará con ella... Y si, simplemente, como con la mancha, a lo mejor la alternativa a querer estar siempre con un estado de ánimo comprensible para ti es simplemente dar la bienvenida a la ambivalencia en tu estado de ánimo, saludar esa sensación que no te gusta y dejarla estar como está una mancha sobre la piel que uno lleva de nacimiento o por años. Y si la ambivalencia en tu estado de ánimo no es ningún problema a resolver, sino algo simplemente a tener y contemplar.

78.- LA HISTORIA DE DOS MONJES (Basada en Marlatt, 1994)

Objetivo: Afrontar la recaída tanto como una señal de precaución como una oportunidad para aprender y apreciar lo que hay que cambiar y replantear lo que a cada uno le importa. Aún trabajando para no caer, hay que estar abierto a pensamientos sobre futuras caídas y a los efectos psicológicos cuando ocurren.

Dos monjes caminaban por el sendero de un bosque en algún lugar de Asia. Ambos iban en silencio para mantener el precepto de no hablar a favor del noble silencio. Llegaron a una curva en el sendero y divisaron a una joven mujer muy atractiva vestida de blanco que dudaba en el borde de una ensenada cubierta de lodo. No había manera de atravesar la ensenada sin mancharse sus vestidos en las aguas muy sucias. Ambos monjes sabían que tenían votos de no tocar, ni siquiera mirar, a una mujer como parte de su tradición religiosa. Cuando se aproximaban a la mujer, sin embargo, uno de los monjes rápidamente tomó en sus brazos a la mujer y la llevó al otro lado sin decirle una palabra. Los dos monjes siguieron caminando. Pasaron varias horas y el otro monje no daba crédito a lo que había visto. Finalmente no pudo soportarlo más y rompió su voto de silencio. Gritando, le dijo: "¿Cómo has podido hacer eso? No sólo la miraste, sino que la tomaste en tus brazos y la llevaste al otro lado". El otro monje miró a su acusador y pausadamente le replicó: "Yo dejé a esa mujer en el suelo hace ya horas. Parece como si tú la estuvieras transportando aún, ahora mismo".

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

79.- METÁFORA DEL JINETE (Basada en Hayes et al. 1999)

Objetivo: Afrontar la recaída tanto como una señal de precaución como una oportunidad para aprender y apreciar lo que hay que cambiar y replantear lo que a cada uno le importa. Aún trabajando para no caer, hay que estar abierto a pensamientos sobre futuras caídas y a los efectos psicológicos cuando ocurren. Mostrar la recaída como una oportunidad única para que terapeuta y cliente trabajen para ver el significado de sus valores en la recaída.

Imagine un jinete que lleva las riendas de su caballo. Cabalga en la dirección que le importa y lo hace por diferentes superficies y en diferentes temperaturas y situaciones atmosféricas. Cuando cabalga, a veces el caballo le hace ladearse, casi le tira al suelo aunque las riendas las lleve el jinete. El jinete tiene que hacer grandes esfuerzos para volver a colocarse en el lomo del caballo y llevar las riendas de éste. Poco después, se da cuenta de que está casi rozando el suelo mientras el caballo cabalga algo desbocado. Cree que nunca podrá volver a subirse al lomo del caballo, pero con ímpetu se vuelve a colocar a lomos de éste con las riendas nuevamente bien cogidas y en dirección. A veces, se encuentra tirado en el suelo sin que apenas se haya dado cuenta de cómo llegó allí. Otras veces recuerda bien cómo se fue ladeando, y en vez de ponerse en el lomo rápidamente lo fue dejando hasta que estaba muy ladeado y casi al borde de caer del caballo. En todas estas ocasiones, el jinete se incorporaba y retomaba las riendas. No le gustaba pasar por esto, pero o se quedaba en el suelo al albedrío del caballo o tomaba las riendas nuevamente cada vez que notaba que se ladeaba un poco. La práctica que adquirió ladeándose y levantándose fue mucha, así que cada vez se ladeaba menos y lo notaba antes, de manera que aunque en cualquier momento podía caer al suelo, ahora tenía mucha práctica semicayéndose del caballo y situándose en su lomo. Además, adquirió mucha práctica en sujetar las riendas y valorar por dónde cabalgar.

80.- METÁFORA DE "YA SABES CONDUCIR"

Objetivo: Afrontar el final de la terapia. Atajar los contenidos de su sistema verbal tipo "no es claro que pueda seguir solo".

Este trabajo que hemos hecho tiene cierta similitud con aprender a leer o a conducir. Mientras se está aprendiendo la habilidad de leer o de conducir, se requiere mucha atención por parte de otro. Sin embargo, cuando uno ya ha aprendido a leer o ha aprendido a conducir, la atención adicional sería contraproducente: impediría que la lectura tomara su curso propio y que la habilidad de conducir estuviera controlada por las condiciones completamente naturales que corresponden. Por eso, cuanto antes comencemos a distanciarnos y menos interferencias tengas, más valiosa será tu conducción, y especialmente valiosa cuando notes a tus pasajeros molestos. Ya tienes experiencia con ellos y sabes mantener y girar el volante en la dirección que te importa.

Avda. Padre Isla 28, 6º izda. 24002 -LEON
Correo electrónico: mogame@correo.cop.es
Tfs. 987.239.462; 987.235.532

Principales fuentes bibligráficas:

Pérez Alvarez M. (1996) EL ENFOQUE COGNITIVO Y EL ENFOQUE CONTEXTUAL DE LA TERAPIA DE CONDUCTA, cap. 6; pp.507-765. En "Tratamientos Psicológicos", Universitas. Madrid.

Perez Alvarez M. (1996) LA PSICOTERAPIA DESDE EL PUNTO DE VISTA CONDUCTISTA. Biblioteca Nueva, Madrid.

Wilson K.G. y Luciano Soriano M:C. (2002) TERAPIA DE ACEPTACION Y COMPROMISO (ACT). UN TRATAMIENTO CONDUCTUAL ORIENTADO A VALORES. Pirámide, Madrid.